



ポータルランチ

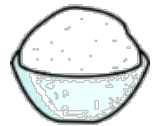
2018年6月ランチカレンダー

お弁当のポータルキッチン

一般社団法人横浜港湾福利厚生協会
 TEL: 045-623-5011
 FAX: 045-623-5012
 URL: <http://www.y-port-kousei.or.jp/>

ご注文は、**当日朝9時30分**までをお願いします。いつもご利用ありがとうございます。お弁当はお早めにお召し上がり下さい。

~当店のお米は国産米を使用しています~



ご飯一食分: 420kcal

※仕入れの都合により内容を変更させて頂く場合があります。



月		火		水		木		金		土																																					
4日	カラッと揚がった♪ 鶏の唐揚げ ・ ふきの金平 エネルギー 853 kcal 脂質 23 g たんぱく質 22.4 g 食塩 3.5 g	5日	ご飯によく合うお魚メニューです ほっけの塩焼き ・ 野菜コロッケ エネルギー 745 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 23.6 g 食塩 3.6 g	6日	ボリューム満点!! メンチカツ ・ 竹輪の煮物 エネルギー 898 kcal 脂質 33 g たんぱく質 18.6 g 食塩 3.6 g	7日	ご飯がすすむピリ辛味です イカと根菜の コチジャン炒め ・ うずら玉子串フライ エネルギー 802 kcal 脂質 18.8 g たんぱく質 25.4 g 食塩 3.7 g	8日	ちょうど良い塩加減 マスの塩焼き ・ ビーフコロッケ エネルギー 810 kcal 脂質 21.3 g たんぱく質 26.6 g 食塩 3.8 g	9日	フライ ・ こんにゃくの田楽風 エネルギー 934 kcal 脂質 20.3 g たんぱく質 29.8 g 食塩 3.9 g	11日	スタミナ満点!! 豚焼肉 ・ きのことベーコンのスパゲティ エネルギー 873 kcal 脂質 25.4 g たんぱく質 23 g 食塩 3.8 g	12日	食欲をそそるカレー風味です 鶏肉の カレー風味焼き ・ メンマ炒め エネルギー 846 kcal 脂質 27.8 g たんぱく質 32.8 g 食塩 4 g	13日	生姜がきいたあんかけが決め手 イカすり身天 生姜あんかけ ・ 焼ギョーザ エネルギー 800 kcal 脂質 21 g たんぱく質 18.4 g 食塩 3.7 g	14日	ご飯にかけてもおいしい チキンストロガノフ ・ 豚串カツ エネルギー 867 kcal 脂質 23.8 g たんぱく質 17.4 g 食塩 3.5 g	15日	エビカツとタルタルの相性抜群 エビカツ タルタルソース ・ こんにゃくの煮物 エネルギー 843 kcal 脂質 25.8 g たんぱく質 22.7 g 食塩 3.6 g	16日	肉料理 ・ 中華野菜炒め エネルギー 817 kcal 脂質 28.2 g たんぱく質 31.3 g 食塩 4.1 g	18日	2つの味をお楽しみください タコキャベツカツ &エビフライ ・ チキンピカタ エネルギー 887 kcal 脂質 29.6 g たんぱく質 24.9 g 食塩 3.3 g	19日	中からチーズがとろ~り チーズ入り 肉巻フライ ・ 塩焼きそば エネルギー 839 kcal 脂質 27.7 g たんぱく質 28.1 g 食塩 3.5 g	20日	本格中華を召し上がれ 麻婆豆腐 ・ 三角春巻 エネルギー 794 kcal 脂質 23 g たんぱく質 21 g 食塩 4 g	21日	タルタルソースでマイルドな味わい チキン南蛮 ・ れんこんのカレーソテー エネルギー 860 kcal 脂質 33.2 g たんぱく質 25.3 g 食塩 3.6 g	22日	脂がのったおいしいサバです サバの塩焼き ・ ポテトオムレツ エネルギー 719 kcal 脂質 20.7 g たんぱく質 21.2 g 食塩 3.8 g	23日	フライ ・ 豚肉とキャベツのオイスター炒め エネルギー 896 kcal 脂質 30.7 g たんぱく質 21.8 g 食塩 3.6 g	25日	生姜の風味がさわやか チキンジンジャー ・ カニカマフライ エネルギー 878 kcal 脂質 24.6 g たんぱく質 34 g 食塩 3.5 g	26日	ほんのりお味噌が隠し味 和風デミ豚カツ ・ フライドポテトソテー エネルギー 908 kcal 脂質 27 g たんぱく質 22.7 g 食塩 3.2 g	27日	ピリ辛ソースで召し上がれ ビビンバ ハンバーグ ・ 竹輪の煮物 エネルギー 838 kcal 脂質 22.6 g たんぱく質 28.8 g 食塩 3.9 g	28日	お肉のうま味が溶け込んだ ポークカレー ・ フライドチキン エネルギー 874 kcal 脂質 28.8 g たんぱく質 21.7 g 食塩 3.7 g	29日	香ばしく焼き上げました あじの 味噌焼き ・ パリパリ春巻き エネルギー 821 kcal 脂質 20.1 g たんぱく質 27.4 g 食塩 4 g	30日	肉料理 ・ ごぼう巻の煮物 エネルギー 856 kcal 脂質 24.3 g たんぱく質 20.4 g 食塩 3.8 g

ご注文は、**当日朝9時30分**までをお願いします。いつもご利用ありがとうございます。お弁当はお早めにお召し上がり下さい。

～当店のお米は国産米を使用しています～



ご飯一食分：420kcal

※仕入れの都合により内容を変更させて頂く場合があります。



月	火	水	木	金	土
<p>カラッと揚げたお魚にあんかけがよく合う</p> <p>白身魚の唐揚げ 野菜あんかけ</p> <p>・ 筑前煮</p> <p>エネルギー 828 kcal 脂質 17.4 g たんぱく質 33.4 g 食塩 3.8 g</p>	<p>茄子とチーズの相性抜群！！</p> <p>豚肉の 茄子チーズ焼き</p> <p>・ ウィナーポトフ</p> <p>エネルギー 878 kcal 脂質 23.5 g たんぱく質 25.2 g 食塩 3.3 g</p>	<p>じっくりと煮込みました</p> <p>ビーフストロガノフ</p> <p>・ 玉子サラダフライ</p> <p>エネルギー 897 kcal 脂質 35.5 g たんぱく質 29 g 食塩 3.4 g</p>	<p>手作りサルサソースが決め手</p> <p>手作りチキンカツ サルサソース</p> <p>・ 海鮮野菜炒め</p> <p>エネルギー 868 kcal 脂質 33.4 g たんぱく質 26.3 g 食塩 3.2 g</p>	<p>おろしポン酢でさっぱりと</p> <p>牛しゃぶの おろしポン酢</p> <p>・ れんこんの煮物</p> <p>エネルギー 825 kcal 脂質 30.4 g たんぱく質 29.6 g 食塩 3.5 g</p>	<p>肉料理</p> <p>・ こんにゃくの田楽風</p> <p>エネルギー 857 kcal 脂質 24.2 g たんぱく質 32.1 g 食塩 3.6 g</p>
<p>2つの味をお楽しみください</p> <p>レモンペッパーチキン& 海老フリッターマヨソース</p> <p>・ 大豆のトマト煮込み</p> <p>エネルギー 879 kcal 脂質 37 g たんぱく質 31.7 g 食塩 4 g</p>	<p>まろやか黒酢あんて召し上がれ</p> <p>黒酢酢豚</p> <p>・ 上海風焼きそば</p> <p>エネルギー 831 kcal 脂質 23.6 g たんぱく質 30.9 g 食塩 3.8 g</p>	<p>当店自慢のサバ味噌です</p> <p>サバの味噌煮</p> <p>・ 茄子の煮びたし</p> <p>エネルギー 782 kcal 脂質 20.7 g たんぱく質 33.9 g 食塩 4 g</p>	<p>人気の柔らかヒレカツをどうぞ</p> <p>手作り ポークヒレカツ</p> <p>・ えび団子の煮物</p> <p>エネルギー 875 kcal 脂質 34.5 g たんぱく質 32.3 g 食塩 3.3 g</p>	<p>中華の定番「チャーハン」はいかがですか</p> <p>油淋鶏ユーリンチー チャーハン</p> <p>エネルギー 853 kcal 脂質 30.1 g たんぱく質 33.8 g 食塩 3.8 g</p>	<p>フライ</p> <p>・ 五目炒り煮</p> <p>エネルギー 912 kcal 脂質 29.4 g たんぱく質 31.3 g 食塩 3.7 g</p>
<p>洋食屋さんの味♪</p> <p>豚肉のソテーデミソース (目玉焼添え)</p> <p>・ 和風スパゲティー</p> <p>エネルギー 867 kcal 脂質 24.5 g たんぱく質 36.7 g 食塩 3.8 g</p>	<p>こんがり焼き上げました</p> <p>チキン香草焼き</p> <p>・ 肉団子のチリソース</p> <p>エネルギー 747 kcal 脂質 18.3 g たんぱく質 30.5 g 食塩 4 g</p>	<p>ちょうど良い塩加減</p> <p>銀鮭の塩焼き</p> <p>・ 野菜コロッケ</p> <p>エネルギー 857 kcal 脂質 28.7 g たんぱく質 38.1 g 食塩 3.3 g</p>	<p>中からチーズがとろ～り</p> <p>チーズハンバーグ トマトソース</p> <p>・ 五目金平</p> <p>エネルギー 877 kcal 脂質 33.6 g たんぱく質 28.9 g 食塩 3.5 g</p>	<p>お店で丁寧に揚げています</p> <p>海老・イカ・竹輪 オクラの天ぷら</p> <p>・ 竹の子の煮物</p> <p>エネルギー 898 kcal 脂質 28.5 g たんぱく質 23.6 g 食塩 3.2 g</p>	<p>肉料理</p> <p>・ 豚肉とキャベツのオイスター炒め</p> <p>エネルギー 834 kcal 脂質 18.8 g たんぱく質 35.3 g 食塩 3.5 g</p>
<p>照りよく仕上げました</p> <p>めかじきの照焼き</p> <p>・ ひじきの煮物</p> <p>エネルギー 878 kcal 脂質 23.5 g たんぱく質 25.8 g 食塩 3.5 g</p>	<p>ご飯によく合う甘い味付けです</p> <p>牛肉ときのこの ふわ玉炒め</p> <p>・ 花がんもの煮物</p> <p>エネルギー 913 kcal 脂質 29.6 g たんぱく質 31.5 g 食塩 3.8 g</p>	<p>まろやか味噌マヨネーズがよく合う</p> <p>鶏肉の 味噌マヨネーズ焼き</p> <p>・ 豚肉のすき煮</p> <p>エネルギー 868 kcal 脂質 24.3 g たんぱく質 35.1 g 食塩 3.4 g</p>	<p>人気の炊き込みご飯の日です</p> <p>サーモンフライ& たっぷりエビカツ</p> <p>・ 五目炊き込みご飯</p> <p>エネルギー 893 kcal 脂質 28.3 g たんぱく質 30.8 g 食塩 3.6 g</p>	<p>コクのあるごまだれで召し上がれ</p> <p>豚冷しゃぶ ごまだれ</p> <p>・ イカとヤングコーンの塩炒め</p> <p>エネルギー 844 kcal 脂質 29 g たんぱく質 30.9 g 食塩 3 g</p>	<p>魚料理</p> <p>・ ごぼう巻の煮物</p> <p>エネルギー 756 kcal 脂質 14.3 g たんぱく質 20.4 g 食塩 3.8 g</p>