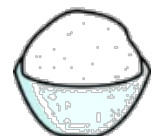


ご注文は、**当日朝9時30分** までをお願いします。

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



月		火		水		木		金		土	
1 日	カラッと揚げた♪ <b>鶏の唐揚げ</b> ・ ふきの炒め煮 エネルギー 821 kcal 脂質 29.1 g たんぱく質 26.3 g 食塩 3.2 g	2 日	まろやか甘酢あんがよく合う <b>肉団子の酢豚風</b> ・ チンジャオロース春巻 エネルギー 808 kcal 脂質 22.1 g たんぱく質 21.4 g 食塩 3.1 g	3 日	ご飯がすすむピリ辛味です <b>豚肉となすの辛みそ炒め</b> ・ 白身魚フライ エネルギー 829 kcal 脂質 27.4 g たんぱく質 26.7 g 食塩 3.4 g	4 日	おまかせメニュー				
6 日	洋食屋さんの味♪ <b>ハンバーグデミソース</b> ・ がんもの煮物 エネルギー 850 kcal 脂質 24.2 g たんぱく質 28.2 g 食塩 3.8 g	7 日	自家製麻婆ソースが決め手 <b>チキンカツ麻婆ソース</b> ・ 竹の子炒め エネルギー 863 kcal 脂質 30 g たんぱく質 19.2 g 食塩 3.9 g	8 日	さわやかなトマトの酸味がアクセント <b>トマトカレー</b> ・ ヒレカツ エネルギー 841 kcal 脂質 26.6 g たんぱく質 30.5 g 食塩 3.9 g	9 日	脂がのったおいしいサバです <b>サバの塩焼き</b> ・ 豚肉のすき煮 エネルギー 742 kcal 脂質 18.5 g たんぱく質 23 g 食塩 4 g	10 日	シャキシャキ竹の子がアクセント <b>豚肉と竹の子のオイスター炒め</b> ・ やきそば エネルギー 833 kcal 脂質 22.1 g たんぱく質 25 g 食塩 3.7 g	11 日	<b>山の日</b> 
13 日	2つの味をお楽しみください <b>ささみチーズカツ&amp;ハムカツ</b> ・ ごぼう巻の煮物 エネルギー 884 kcal 脂質 31.9 g たんぱく質 27.6 g 食塩 3.8 g	14 日	スタミナたっぷり!! <b>豚焼き肉</b> ・ 紅生姜入りさつまあげ エネルギー 838 kcal 脂質 32.1 g たんぱく質 26.1 g 食塩 3.4 g	15 日	ちょうど良い塩加減 <b>ほっけの塩焼き</b> ・ 目玉焼きフライ エネルギー 733 kcal 脂質 16 g たんぱく質 28.3 g 食塩 3.8 g	16 日	マヨネーズでマイルドな味わい <b>鶏の唐揚げ照りマヨソース</b> ・ ペンネボロネーゼ エネルギー 858 kcal 脂質 35.5 g たんぱく質 24.6 g 食塩 4 g	17 日	エビカツとチリソースの相性抜群 <b>エビカツのチリソース</b> ・ 肉野菜炒め エネルギー 845 kcal 脂質 28.5 g たんぱく質 21.8 g 食塩 3.3 g	18 日	おまかせメニュー
20 日	さっぱりおろしポン酢で召し上がれ <b>ハンバーグおろしポン酢添え</b> ・ ツナポテトソテー エネルギー 834 kcal 脂質 22.5 g たんぱく質 25.3 g 食塩 3.4 g	21 日	甘辛の中華風みそ炒めです <b>回鍋肉</b> ・ 焼きギョーザ エネルギー 812 kcal 脂質 19.4 g たんぱく質 23.7 g 食塩 3.7 g	22 日	カラッと揚げた!! <b>ロース豚カツ</b> ・ れんこんとひき肉炒め エネルギー 872 kcal 脂質 28.2 g たんぱく質 26.8 g 食塩 3.9 g	23 日	ピリッと七味をきかせた <b>サバの七味焼き</b> ・ 冷やっこ エネルギー 730 kcal 脂質 16 g たんぱく質 20.8 g 食塩 3.8 g	24 日	こんがり焼き上げた <b>鶏の照焼き</b> ・ ビーフン炒め エネルギー 827 kcal 脂質 27.7 g たんぱく質 30.2 g 食塩 3.6 g	25 日	おまかせメニュー
27 日	生姜の風味が食欲をそそる <b>豚肉の生姜焼き</b> ・ 三角春巻 エネルギー 853 kcal 脂質 25.6 g たんぱく質 24.7 g 食塩 3.4 g	28 日	ふっくらジューシー♪ <b>ジャンボメンチカツ</b> ・ さつま揚げの煮物 エネルギー 894 kcal 脂質 33.8 g たんぱく質 20.5 g 食塩 3.3 g	29 日	お肉のうま味が溶け込んだ <b>チキンカレー</b> ・ イカフライ エネルギー 863 kcal 脂質 29.7 g たんぱく質 19.2 g 食塩 3.8 g	30 日	海の幸をフライでどうぞ <b>梅しそいわしフライ&amp;エビフライ</b> ・ 高野豆腐の含め煮 エネルギー 871 kcal 脂質 28.2 g たんぱく質 26.4 g 食塩 3.9 g	31 日	さっぱりレモン風味で召し上がれ <b>鶏肉のねぎ塩レモン焼き</b> ・ こんにゃくの煮物 エネルギー 847 kcal 脂質 30.8 g たんぱく質 34.8 g 食塩 3.8 g	※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。 	



# ポータルランチDX

# 2018年8月ランチカレンダー

## お弁当のポータルキッチン

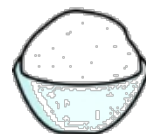
一般社団法人横浜港湾福利厚生協会  
 TEL:045-623-5011  
 FAX:045-623-5012  
 URL <http://www.y-port-kousei.or.jp/>

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。

★マークは新メニューです



ご飯一食分：420kcal



水		木		金		土						
1日	スタミナたっぷり！！ <b>牛肉とニンニク芽のピリ辛炒め</b> ・根菜つみれの煮物 エネルギー 868 kcal 脂質 36.9 g たんぱく質 29.7 g 食塩 3.6 g	2日	彩りのよい手作りフライです <b>豚肉の野菜ロールフライ</b> ・厚揚げ入り野菜炒め エネルギー 855 kcal 脂質 28.1 g たんぱく質 25.3 g 食塩 3.4 g	3日	粒マスタードの風味がアクセント <b>チキンソテー粒マスタードソース</b> ・ロールキャベツ エネルギー 823 kcal 脂質 23.1 g たんぱく質 36.2 g 食塩 3.3 g	4日	おまかせメニュー					
6日	ピリ辛のチリソースがよく合う <b>白身魚の唐揚げチリソース</b> ・ミニカップグラタン エネルギー 865 kcal 脂質 29.6 g たんぱく質 21 g 食塩 3.9 g	7日	食欲をそそるガーリック風味 <b>ポークソテー</b> <b>ガーリックオニオンソース</b> ・こんにゃくの煮物 エネルギー 863 kcal 脂質 23.1 g たんぱく質 31.1 g 食塩 3.4 g	8日	ふっくらジューシー♪ <b>手作りメンチカツ</b> ・ビーフン炒め エネルギー 891 kcal 脂質 29.6 g たんぱく質 31.8 g 食塩 3 g	9日	コクのあるごまだれで召し上がれ <b>豚冷しゃぶごまだれ</b> ・とうもろこし天の煮物 エネルギー 858 kcal 脂質 26.9 g たんぱく質 30.2 g 食塩 3.6 g	10日	人気の炊き込みご飯の日です <b>鶏肉の柚子胡麻焼き</b> ・ <b>五日炊き込み御飯</b> エネルギー 828 kcal 脂質 33.9 g たんぱく質 37.6 g 食塩 4 g	11日	<b>山の日</b> 	
13日	じっくりたれに漬けた <b>サバのみりん醤油漬焼き</b> ・彩り海鮮ステーキ エネルギー 799 kcal 脂質 24.1 g たんぱく質 31 g 食塩 3.2 g	14日	お肉のうま味が溶け込んだ <b>ビーフカレー</b> ・なすと豆腐の揚げ出し エネルギー 856 kcal 脂質 35.8 g たんぱく質 26.2 g 食塩 3.9 g	15日	柚子胡椒がきいた和風唐揚げです <b>鶏の唐揚げ 柚子胡椒風味</b> ・ふきの煮物 エネルギー 887 kcal 脂質 24.8 g たんぱく質 37.8 g 食塩 3.2 g	16日	チーズを乗せてこんがり焼いた <b>チーズハンバーグデミソース</b> ・ポテトソテー エネルギー 851 kcal 脂質 35.7 g たんぱく質 31 g 食塩 3.1 g	17日	ご飯によく合う中華メニューです <b>チンジャオロース</b> ・肉団子の甘酢あんかけ エネルギー 882 kcal 脂質 22.5 g たんぱく質 30.9 g 食塩 3.1 g	18日	おまかせメニュー	
20日	生姜の風味が食欲をそそる <b>豚肉の生姜焼き</b> ・がんもの含め煮 エネルギー 833 kcal 脂質 33.2 g たんぱく質 30.4 g 食塩 3.7 g	21日	磯の香り漂う手作りカツです <b>★のり塩チキンカツ</b> ・揚げ出し豆腐 エネルギー 847 kcal 脂質 24 g たんぱく質 29.2 g 食塩 3.1 g	22日	ちょうど良い塩加減 <b>銀鮭の塩焼き</b> ・竹輪の煮物 エネルギー 801 kcal 脂質 21 g たんぱく質 26.4 g 食塩 4 g	23日	当店自慢の天ぷら弁当です <b>海老・イカ・なす ヤングコーンの天ぷら</b> ・れんこんの煮物 エネルギー 896 kcal 脂質 28.9 g たんぱく質 22.3 g 食塩 3.8 g	24日	冷しゃぶととろろの相性抜群！ <b>牛しゃぶとろろ</b> ・メンマ炒め エネルギー 832 kcal 脂質 24.6 g たんぱく質 33.6 g 食塩 3.4 g	25日	おまかせメニュー	
27日	カラッと揚がった！！ <b>鶏肉のカレー風味揚げ</b> ・えび団子の煮物 エネルギー 889 kcal 脂質 28.1 g たんぱく質 33 g 食塩 4 g	28日	黒胡椒がピリツときいた <b>豚バラの黒胡椒炒め</b> ・豆腐しんじょうの肉味噌あんかけ エネルギー 860 kcal 脂質 34.4 g たんぱく質 35.2 g 食塩 3.8 g	29日	さっぱり梅しらすご飯はいかがですか <b>サバの塩焼き</b> ・ <b>梅しらすご飯</b> エネルギー 793 kcal 脂質 20.2 g たんぱく質 30.2 g 食塩 4.1 g	30日	スパイシーなチリトマトソースが決め手 <b>チリトマトハンバーグ</b> ・チキンピカタ エネルギー 851 kcal 脂質 25.6 g たんぱく質 26.8 g 食塩 3.6 g	31日	人気の柔らかヒレカツをどうぞ <b>手作りポークヒレカツ</b> ・冬瓜の煮物 エネルギー 891 kcal 脂質 30.8 g たんぱく質 28.8 g 食塩 3.2 g	※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。 		