

ご注文は、**当日朝9時30分**までにお願ひします。
 ~当店のお米は国産米を使用しています~

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。



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ことがあります。

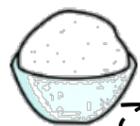
月		火	水	木	金	土					
1日		2日		3日		4日		5日	おまかせメニュー		
7日	お弁当の定番♪ 鶏の唐揚げ ・ れんこんの煮物 エネルギー 806 kcal 脂質 27.1 g たんぱく質 24.1 g 食塩 4 g	8日	スタミナたっぷり!! 豚焼肉 ・ 揚げギョーザ エネルギー 820 kcal 脂質 29.6 g たんぱく質 26.7 g 食塩 3.8 g	9日	ふっくらジューシー☆ ジャンボメンチカツ ・ 焼きそば エネルギー 877 kcal 脂質 33.2 g たんぱく質 21 g 食塩 3.4 g	10日	こんがり焼き上げました ガーリックチキン ・ イカフライ エネルギー 846 kcal 脂質 31.2 g たんぱく質 33 g 食塩 3.9 g	11日	香ばしいお味噌の香り サバの味噌焼 ・ 肉団子の和風あんかけ エネルギー 778 kcal 脂質 19.8 g たんぱく質 27.3 g 食塩 3.6 g	12日	おまかせメニュー
14日	 成人の日	15日	マヨネーズでマイルドな味わい 照りマヨハンバーグ ・ 野菜のポトフ エネルギー 869 kcal 脂質 28.9 g たんぱく質 26.4 g 食塩 3.7 g	16日	唐揚げとおろしポン酢の相性◎ 鶏の唐揚げ おろしポン酢 ・ 厚揚げの煮物 エネルギー 854 kcal 脂質 35.7 g たんぱく質 30.2 g 食塩 3.9 g	17日	さっぱりねぎ塩だれで炒めました ねぎ塩豚焼肉 ・ 三角春巻 エネルギー 809 kcal 脂質 26.2 g たんぱく質 24.8 g 食塩 3.4 g	18日	ご飯によく合うお魚メニューです あじのみりん 醤油漬焼 ・ 豆腐のふんわり揚げ エネルギー 747 kcal 脂質 19 g たんぱく質 25.7 g 食塩 3.6 g	19日	おまかせメニュー
21日	2つの味をお楽しみください エビカツ & ハムステーキ ・ スパゲティーナポリタン エネルギー 879 kcal 脂質 26 g たんぱく質 24.5 g 食塩 3.6 g	22日	生姜の風味が食欲をそそる 豚肉の生姜焼 ・ がんもの煮物 エネルギー 834 kcal 脂質 28.2 g たんぱく質 28.8 g 食塩 3.3 g	23日	ひき肉入りのスパイシーカレーです キーマカレー ・ フライドチキン エネルギー 872 kcal 脂質 28.2 g たんぱく質 21.1 g 食塩 3.1 g	24日	照りよく仕上げました ぶりの照焼 ・ コーンコロッケ エネルギー 737 kcal 脂質 18.7 g たんぱく質 23 g 食塩 3.7 g	25日	ご飯がすすむピリ辛味です 鶏肉のピリ辛焼 ・ 豚肉とごぼうのすき煮 エネルギー 886 kcal 脂質 29.4 g たんぱく質 35.5 g 食塩 3.4 g	26日	おまかせメニュー
28日	ボリューム満点!! イカの天ぷら & 竹輪の磯辺揚げ ・ ふきのきんぴら エネルギー 890 kcal 脂質 24.3 g たんぱく質 20.5 g 食塩 3.9 g	29日	自家製トマトソースが決め手 ハンバーグ トマトソース ・ ミニカップグラタン エネルギー 844 kcal 脂質 22.4 g たんぱく質 24.8 g 食塩 3.9 g	30日	シャキシャキの竹の子がアクセント 鶏肉の チンジャオロース風 ・ かに玉 エネルギー 775 kcal 脂質 23.1 g たんぱく質 24.3 g 食塩 3.7 g	31日	ちょうど良い塩加減 ほっけの塩焼 ・ タコカツ エネルギー 777 kcal 脂質 18.2 g たんぱく質 30.3 g 食塩 3.9 g	<p>新年明けましておめでとうございます。 今年もポートキッチンのお弁当をぜひご利用ください。 スタッフ一同、心よりご注文をお待ちしております。</p> 			

ご注文は、**当日朝9時30分**までをお願いします。

～当店のお米は国産米を使用しています～

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。

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/>



ご飯一食分：420kcal

※仕入れの都合により内容を変更させて頂くことがあります。

月		火	水	木	金	土	
1日	元日	2日	頌春	3日	4日	5日	おまかせメニュー
7日	生姜の風味が食欲をそそる 豚肉の生姜焼 ・厚揚げの煮物	洋食屋さんの味♪ ハンバーグデミソース (目玉焼添え) ・ブロッコリーとコーンソテー	ごまの香りが香ばしい 鶏肉のごま味噌焼 ・野菜うま煮	スタミナたっぷり!! 牛焼肉 ・ビーフン炒め	お店で丁寧に揚げています 海老・イカ・南瓜 カニカマの天ぷら ・メンマのコチジャン炒め	12日	おまかせメニュー
14日	大人の日	昔懐かしいケチャップ味 ポークチャップ ・れんこんのカレー炒め	ちょうど良い塩加減 銀鮭の塩焼 ・八宝菜	ご飯がすすむピリ辛味です ピリ辛チキン (目玉焼添え) ・五目巾着の煮物	手作りのおいしさ♪ 手作りメンチカツ トマトソース ・もやしとカニカマの中華サラダ	19日	おまかせメニュー
21日	さっぱりおろしソースでどうぞ ポークソテー おろしソース ・厚揚げ入り野菜炒め	タルタルソースでマイルドな味わいに ハンバーグ タルタルソース焼 ・チキンピカタ	人気の炊き込みご飯の日です サバの塩焼 ・ 鶏ごぼう炊き込みご飯	じっくり煮込みました チキントマト煮& チーズオムレツ ・カリフラワーとコーン炒め	人気の柔らかヒレカツです 手作り ポークヒレカツ ・じゃがいものそぼろ煮	26日	おまかせメニュー
28日	ハーブの香りがさわやか♪ 白身魚の 香草パン粉焼 ・ハムステーキ	柚子胡椒がピリッと効いた 鶏の唐揚げ 柚子胡椒風味 ・えび団子の煮物	とろ〜り温泉玉子と一緒に 牛肉のすき煮 (温泉玉子添え) ・上海焼きそば	お店で丁寧に焼き上げました ローストポーク 和風オニオンソース ・帆立クリームコロッケ	旬の食材～白菜～ 冬野菜の代表格といえば、甘みのある白菜。白菜は淡色野菜の仲間ですが、実はさまざまなビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。白菜のビタミンは水溶性なので、鍋料理などに使うときは、煮汁ごと栄養を逃さず取り入れましょう。また、加熱によりかさが減るため、たくさんの量をとることができるのもポイントです。		
	エネルギー 837 kcal 脂質 26.5 g たんぱく質 28.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 855 kcal 脂質 29.6 g たんぱく質 30.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 744 kcal 脂質 26 g たんぱく質 32.6 g 食塩 3.5 g	エネルギー 907 kcal 脂質 33.7 g たんぱく質 24.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー 906 kcal 脂質 33.4 g たんぱく質 25.3 g 食塩 3.6 g		
	エネルギー 824 kcal 脂質 29.3 g たんぱく質 30.8 g 食塩 3.9 g	エネルギー 824 kcal 脂質 29.3 g たんぱく質 30.8 g 食塩 3.9 g	エネルギー 747 kcal 脂質 24.6 g たんぱく質 30.6 g 食塩 4 g	エネルギー 879 kcal 脂質 31.9 g たんぱく質 33.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー 891 kcal 脂質 28 g たんぱく質 29 g 食塩 3.3 g		
	エネルギー 826 kcal 脂質 22.5 g たんぱく質 26.2 g 食塩 3.5 g	エネルギー 881 kcal 脂質 29.6 g たんぱく質 32.9 g 食塩 3.6 g	エネルギー 832 kcal 脂質 29.1 g たんぱく質 25.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 886 kcal 脂質 31.3 g たんぱく質 36.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 896 kcal 脂質 32.5 g たんぱく質 29.9 g 食塩 3.7 g		
	エネルギー 827 kcal 脂質 25.2 g たんぱく質 28.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 856 kcal 脂質 28.8 g たんぱく質 32.5 g 食塩 3.6 g	エネルギー 905 kcal 脂質 26.7 g たんぱく質 32 g 食塩 3.4 g	エネルギー 817 kcal 脂質 23.5 g たんぱく質 30.8 g 食塩 3.7 g			