

ポートルランチ

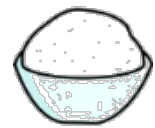
2019年2月ランチカレンダー

お弁当のポートルキッチン

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/>

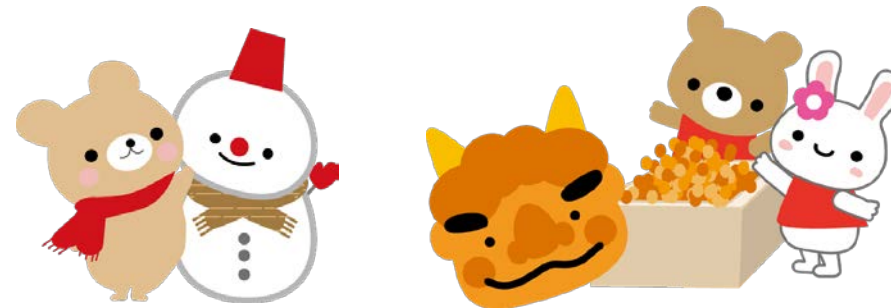
ご注文は、**当日朝9時30分**までをお願いします。いつもご利用ありがとうございます。お弁当はお早めにお召し上がり下さい。

～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。



金		土	
1日	シャキシヤキれんこんがアクセント 豚肉とれんこんの生姜炒め ・揚げしゅうまい エネルギー 822 kcal 脂質 23.8 g たんぱく質 27.4 g 食塩 4 g	2日	おまかせメニュー
8日	こんがり焼き上げました 鶏の照焼き ・白身魚フライ エネルギー 875 kcal 脂質 23.5 g たんぱく質 36 g 食塩 3.5 g	9日	おまかせメニュー
15日	脂がのったおいしいサバです サバの塩焼き ・カニクリーミーコロッケ エネルギー 799 kcal 脂質 13.9 g たんぱく質 21.3 g 食塩 3.4 g	16日	おまかせメニュー
22日	お肉のうま味が溶け込んだ ポークカレー ・メンチカツ エネルギー 858 kcal 脂質 28.8 g たんぱく質 21.5 g 食塩 3.6 g	23日	おまかせメニュー

月	火	水	木
4日	5日	6日	7日
手作りチリソースが決め手 エビ団子チリソース煮 & サーモンフライ ・和風スパゲティ エネルギー 792 kcal 脂質 18.2 g たんぱく質 24.3 g 食塩 3.9 g	タルタルソースで召し上がれ チキン南蛮 ・厚揚げの煮物 エネルギー 875 kcal 脂質 27.7 g たんぱく質 25.7 g 食塩 3.5 g	自家製みりん醤油にじっくり漬けた あじのみりん醤油漬焼 ・ハムステーキ エネルギー 751 kcal 脂質 23.9 g たんぱく質 29.1 g 食塩 4.2 g	スタミナたっぷり!! 豚肉のバーベキューソース炒め ・花型お好み焼き エネルギー 842 kcal 脂質 29.1 g たんぱく質 30.8 g 食塩 3.4 g
11日	12日	13日	14日
建国記念の日 	じっくり煮込んだソースが決め手 ハンバーグ オニオンソース ・カリフラワーソテー エネルギー 823 kcal 脂質 24.8 g たんぱく質 25.2 g 食塩 3.5 g	さわやかな柚子の香り♪ 鶏天柚子みそあんかけ & 九条ねぎオムレツ ・ごぼう巻の煮物 エネルギー 780 kcal 脂質 21.5 g たんぱく質 21.4 g 食塩 3.4 g	韓国風の焼肉です ビビンバ風豚焼肉 ・焼きギョーザ エネルギー 848 kcal 脂質 32 g たんぱく質 29.8 g 食塩 3.2 g
18日	19日	20日	21日
サクッと揚がった!! ロース豚カツ ・中華風野菜炒め エネルギー 888 kcal 脂質 34.1 g たんぱく質 22.5 g 食塩 3.8 g	照りよく仕上げました ぶりの照焼き ・揚げ出し豆腐きのこあんかけ エネルギー 769 kcal 脂質 24.3 g たんぱく質 26.8 g 食塩 3.5 g	ピリ辛焼肉とじゃがいもがマッチ 豚肉とじゃがいものコチジャン炒め ・イカフライ エネルギー 825 kcal 脂質 26 g たんぱく質 25.8 g 食塩 3.7 g	お弁当の定番♪ 鶏の唐揚げ ・竹輪の煮物 エネルギー 878 kcal 脂質 27.2 g たんぱく質 26.3 g 食塩 3.2 g
25日	26日	27日	28日
マスタードの風味がアクセント ハンバーグ デミマスタードソース ・ツナポテトソテー エネルギー 881 kcal 脂質 28.8 g たんぱく質 26.5 g 食塩 3.7 g	自慢の中華弁当です 酢豚 & 春巻き ・チンジャオロース エネルギー 826 kcal 脂質 25.7 g たんぱく質 22.4 g 食塩 3.5 g	ピリッと七味がきいた サバの七味焼き ・竹の子とこんにゃくの煮物 エネルギー 796 kcal 脂質 19.2 g たんぱく質 24.8 g 食塩 3.7 g	手作りトマトソースが決め手 チキントマトソース スクランブルエッグ添え ・ピーマン肉詰めフライ エネルギー 842 kcal 脂質 22.3 g たんぱく質 37.6 g 食塩 3.5 g

節分が行われる2月3日は、旧暦では一年で最後の日にあたります。悪霊を追い払い、福を呼び込む「豆まき」を行い、翌日の立春に旧正月を迎えます。立春は冬と春の分かれる節目の日であり、一年の初めの日でもありました。立春を迎えると少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになってきます。とはいえ、まだまだ空気は冷たく寒さも残る季節です。風邪には十分注意し、バランス良い食生活を心がけましょう。



ポートランチDX

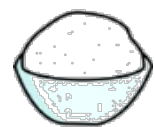
2019年2月ランチカレンダー

お弁当の ポートキッチン

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。



金		土									
1日	2つの味をお楽しみください 手作りハムチーズフライ & 照焼きチキン ・スナップえんどうソテー エネルギー 876 kcal 脂質 31.6 g たんぱく質 38 g 食塩 4 g	2日	おまかせメニュー								
4日	サクッとジューシー♪ かきフライ ・八宝菜 エネルギー 857 kcal 脂質 22.5 g たんぱく質 21.8 g 食塩 3.9 g	5日	粒マスタードの風味がアクセント ハニーマスタードポーク チキンピラフ エネルギー 887 kcal 脂質 34.7 g たんぱく質 30.1 g 食塩 3.9 g	6日	デミグラスソースで召し上がれ 手作りハンバーグ (目玉焼添え) ・フライドポテトソテー エネルギー 897 kcal 脂質 36.7 g たんぱく質 34.5 g 食塩 4.1 g	7日	食欲をそそるガーリックソースです チキンソテー ガーリックオニオンソース ・大豆のトマト煮込み エネルギー 843 kcal 脂質 28.7 g たんぱく質 40.1 g 食塩 3.3 g	8日	お店でじっくりと煮込みました サバの味噌煮 柚子風味 ・玉子サラダフライ エネルギー 787 kcal 脂質 30.4 g たんぱく質 24.4 g 食塩 3.8 g	9日	おまかせメニュー
11日	建国記念の日 具だくさんのトマトソースです ハンバーグ ラタトゥイユソース (オムレツ添え) ・えび団子の煮物 エネルギー 873 kcal 脂質 34.3 g たんぱく質 30.5 g 食塩 3.2 g	12日	カラッと揚げた!! 鶏肉の竜田揚げ ・五目巾着の煮物 エネルギー 824 kcal 脂質 26.9 g たんぱく質 33.3 g 食塩 3.7 g	13日	ピリッと七味がきいた 銀鮭の胡麻七味焼 ・野菜コロッケ エネルギー 748 kcal 脂質 18 g たんぱく質 22.9 g 食塩 3.7 g	14日	手作りロースカツをトッピング ロースカツカレー ・きのこのペペロンチーノ エネルギー 896 kcal 脂質 32.8 g たんぱく質 27.7 g 食塩 4 g	15日	一つ一つ丁寧に揚げています 海老・イカ・さつま芋 ピーマンの天ぷら ・ふろふき大根 エネルギー 876 kcal 脂質 29.1 g たんぱく質 21.4 g 食塩 3.4 g	16日	おまかせメニュー
18日	自家製だれにじっくり漬けた サバの生姜醤油漬焼 ・つくねとごぼうの甘辛煮 エネルギー 818 kcal 脂質 32.2 g たんぱく質 28.5 g 食塩 3.6 g	19日	シャキシャキくわいがアクセント 豚バラとくわいの中華炒め ・麻婆豆腐 エネルギー 839 kcal 脂質 34.3 g たんぱく質 29.4 g 食塩 3.5 g	20日	人気の炊き込みご飯の日です カレーのおろし煮 (煮玉子添え) 五目炊き込みご飯 エネルギー 834 kcal 脂質 22.5 g たんぱく質 36.4 g 食塩 4.1 g	21日	22日	23日	おまかせメニュー		
25日	塩こうじでお肉やわらか 鶏肉の塩こうじ焼 ・里芋のそぼろあんかけ エネルギー 869 kcal 脂質 24.4 g たんぱく質 35 g 食塩 3.5 g	26日	とろ～り温泉玉子とご一緒に♪ 牛肉すき煮 (温泉玉子添え) ・上海やきそば エネルギー 898 kcal 脂質 31.4 g たんぱく質 29.8 g 食塩 4 g	27日	柔らかヒレカツを召し上がれ 手作りポークヒレカツ ・ほうれん草とベーコンのソテー エネルギー 874 kcal 脂質 31.9 g たんぱく質 32.6 g 食塩 3.5 g	28日	さわやかな柚子の香り さわらの柚庵焼 ・豆腐のふんわり揚げ エネルギー 782 kcal 脂質 24.7 g たんぱく質 35.8 g 食塩 3.7 g	旬の野菜～ふき～ ふきは数少ない日本原産の野菜のひとつです。春を告げる山菜料理に欠かせない「ふきのとう」はふきの蕾(つぼみ)の部分です。カリウム、マンガン、食物繊維が豊富で、高血圧の予防や改善、便秘予防、筋肉の収縮・弛緩をスムーズにする働きも期待できます。			