



ポータルランチ

2019年3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。

※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。

～当店のお米は国産米を使用しています～



ご飯一食分：420kcal

3月の「春分の日」は、地球上の昼と夜の長さがほぼ等しくなると言われる日で、この日を境に昼間の時間が徐々に長くなっていきます。
 また春分の日は、国民の休日のひとつでもあり「自然を称え、生物を慈しむ」ことを趣旨としています。徐々に春らしい陽気になるこの季節、冬の凝り固まった身体をほぐす意味でもお出かけしてみたいはいかかでしょうか。

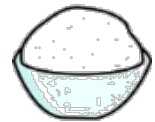


月		火		水		木		金		土			
4日	マイルドな胡麻マヨソースでどうぞ 鶏の唐揚げ 胡麻マヨソース ・大根煮生姜あんかけ エネルギー 849 kcal 脂質 32.4 g たんぱく質 26.2 g 食塩 3.8 g	5日	エビカツとふんわり玉子がよく合う エビカツの玉子とじ ・鶏肉とヤングコーン炒め エネルギー 701 kcal 脂質 28.6 g たんぱく質 20.9 g 食塩 3.9 g	6日	ちょうど良い塩加減 ほっけの塩焼き ・じゃがいものそぼろ煮 エネルギー 777 kcal 脂質 18.8 g たんぱく質 25.5 g 食塩 3.9 g	7日	カレー風味で食欲アップ♪ 豚肉の カレー風味炒め ・れんこんの煮物 エネルギー 831 kcal 脂質 23.8 g たんぱく質 25.3 g 食塩 4 g	1日	スタミナたっぷり！！ 豚焼き肉 ・揚げしゅうまいチリソース エネルギー 833 kcal 脂質 33.1 g たんぱく質 26.7 g 食塩 4 g	2日	おまかせメニュー		
11日	じっくり煮込んだソースが決め手 ハンバーグ トマトソース ・ジャーマンポテト エネルギー 899 kcal 脂質 26.3 g たんぱく質 29.8 g 食塩 3.1 g	12日	香ばしい味噌の香り ねぎ味噌豚カツ ・棒々鶏サラダ エネルギー 873 kcal 脂質 36.1 g たんぱく質 30.2 g 食塩 3.5 g	13日	ゴロっとしたイカの食感をお楽しみください イカすり身天 山菜あんかけ ・アジフライ エネルギー 805 kcal 脂質 19.9 g たんぱく質 19.8 g 食塩 3.8 g	14日	バジルの風味がさわやか チキンバジル焼き ・ミニカップグラタン エネルギー 844 kcal 脂質 26.8 g たんぱく質 33.4 g 食塩 3.6 g	8日	自慢の本格中華を召し上げられ 四川麻婆豆腐 ・かに玉 エネルギー 723 kcal 脂質 15.7 g たんぱく質 23 g 食塩 3.6 g	9日	おまかせメニュー		
18日	ご飯によく合うお魚メニューです さわらの照焼き ・里芋のそぼろあんかけ エネルギー 728 kcal 脂質 16.5 g たんぱく質 26.8 g 食塩 4.2 g	19日	コチジャン入りの甘辛たれでどうぞ ヤンニョムチキン ・チャプチェ エネルギー 871 kcal 脂質 35.2 g たんぱく質 26.2 g 食塩 3.5 g	20日	人気のジャンボメンチです ジャンボメンチカツ ・高野豆腐の玉子とじ エネルギー 902 kcal 脂質 37 g たんぱく質 24.2 g 食塩 4.2 g	21日	春分の日 		15日	ほど良い酸味が食欲をそそる サバの南蛮漬け ・竹輪の煮物 エネルギー 853 kcal 脂質 22.5 g たんぱく質 19.3 g 食塩 3.3 g	16日	おまかせメニュー	
25日	中からチーズがとろ～り♪ チーズハンバーグ デミソース ・れんこんのカレー炒め エネルギー 875 kcal 脂質 22.8 g たんぱく質 23 g 食塩 3.9 g	26日	まろやかクリームソースで召し上げられ チキンカツ クリームソース ・ロールキャベツトマト煮 エネルギー 803 kcal 脂質 17.7 g たんぱく質 26.4 g 食塩 3 g	27日	自家製みりん醤油にじっくり漬けた サバのみりん 醤油漬焼き ・豚肉のすき煮 エネルギー 750 kcal 脂質 16.6 g たんぱく質 22.5 g 食塩 3.4 g	28日	シャキシャキのキャベツがたっぷり 回鍋肉 ホィコーロー ・白身魚フライ エネルギー 905 kcal 脂質 37.1 g たんぱく質 30.2 g 食塩 3 g	22日	2つの味をお楽しみください ハムサンドフライ& ハッシュドビーフコロッケ ・厚揚げの煮物 エネルギー 892 kcal 脂質 23.9 g たんぱく質 19.8 g 食塩 3.4 g	23日	おまかせメニュー		
							29日	香ばしく焼き上げました 鶏の照焼き ・竹の子の土佐煮 エネルギー 825 kcal 脂質 22.3 g たんぱく質 33.7 g 食塩 3.5 g	30日	おまかせメニュー			

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。

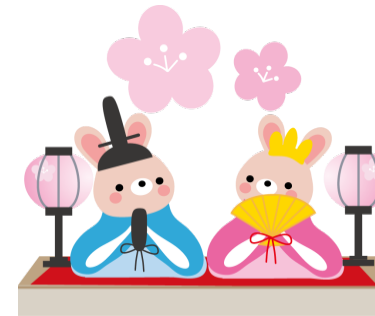
※仕入れの都合により内容を変更させて頂く場合があります。

～当店のお米は国産米を使用しています～



ご飯一食分：420kcal

★マークは新メニューです



月	火	水	木	金	土
<p>洋食屋さんの味♪</p> <p>ハンバーグデミソース (目玉焼添え)</p> <p>・ スナップえんどうとコーン炒め</p> <p>エネルギー 868 kcal 脂質 33.9 g たんぱく質 32.8 g 食塩 3.9 g</p>	<p>脂がのったおいしいサバです</p> <p>サバの塩焼き</p> <p>・ ハムステーキ</p> <p>エネルギー 795 kcal 脂質 22.7 g たんぱく質 33.7 g 食塩 3.5 g</p>	<p>ほろ苦い菜の花がアクセント</p> <p>豚バラと菜の花の ふわ玉炒め</p> <p>・ 焼ギョーザ</p> <p>エネルギー 852 kcal 脂質 37.4 g たんぱく質 30.8 g 食塩 3.9 g</p>	<p>チーズをのせてピザ風に</p> <p>ピザ風チキングリル</p> <p>・ ウィナーポトフ</p> <p>エネルギー 840 kcal 脂質 30.5 g たんぱく質 34.2 g 食塩 3.5 g</p>	<p>春らしいちらし寿司はいかがですか</p> <p>鶏の照焼き 山椒風味 ちらし寿司</p> <p>エネルギー 849 kcal 脂質 23.4 g たんぱく質 35.4 g 食塩 4.2 g</p>	<p>おまかせメニュー</p>
<p>4日</p>	<p>5日</p>	<p>6日</p>	<p>7日</p>	<p>8日</p>	<p>9日</p>
<p>マスタードがピリッと効いた</p> <p>豚肉の 辛子マヨネーズ焼き</p> <p>・ 鶏肉とメンマ炒め</p> <p>エネルギー 834 kcal 脂質 35.6 g たんぱく質 32.3 g 食塩 3.3 g</p>	<p>柚子の香りがさわやか</p> <p>銀鮭の柚庵焼き</p> <p>・ ふきの土佐煮</p> <p>エネルギー 776 kcal 脂質 19.4 g たんぱく質 31.6 g 食塩 3.1 g</p>	<p>こんがり焼き上げた</p> <p>チキンソテー シャリアピンソース</p> <p>・ じゃがいものミートソース</p> <p>エネルギー 826 kcal 脂質 30 g たんぱく質 35.1 g 食塩 3.3 g</p>	<p>じっくり煮込んだスパイシーカレーです</p> <p>ビーフカツカレー</p> <p>・ シーザーサラダ</p> <p>エネルギー 890 kcal 脂質 36.5 g たんぱく質 30.6 g 食塩 3.4 g</p>	<p>お店で丁寧に揚げています</p> <p>海老・きすの天ぷら & そら豆のかき揚げ</p> <p>・ 若竹煮</p> <p>エネルギー 895 kcal 脂質 31.1 g たんぱく質 20.3 g 食塩 3.8 g</p>	<p>おまかせメニュー</p>
<p>11日</p>	<p>12日</p>	<p>13日</p>	<p>14日</p>	<p>15日</p>	<p>16日</p>
<p>カラッと揚がった♪</p> <p>豚肉の竜田揚げ ねぎ塩だれ</p> <p>・ 厚揚げ入り野菜炒め</p> <p>エネルギー 886 kcal 脂質 22.8 g たんぱく質 26.6 g 食塩 3.1 g</p>	<p>当店自慢のサバ味噌です</p> <p>サバの味噌煮</p> <p>・ ブロッコリーのカニあんかけ</p> <p>エネルギー 738 kcal 脂質 27.7 g たんぱく質 39.1 g 食塩 4.2 g</p>	<p>スタミナたっぷり!!</p> <p>牛焼き肉</p> <p>・ 白菜と油揚げの煮浸し</p> <p>エネルギー 863 kcal 脂質 21.3 g たんぱく質 22.5 g 食塩 3.9 g</p>	<p>春分の日</p> <p></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 & ハンバーグオムレツ</p> <p>・ カリフラワーソテー</p> <p>エネルギー 883 kcal 脂質 30.7 g たんぱく質 35 g 食塩 3.7 g</p>	<p>おまかせメニュー</p>
<p>18日</p>	<p>19日</p>	<p>20日</p>	<p>21日</p>	<p>22日</p>	<p>23日</p>
<p>ご飯によく合うお魚メニューです</p> <p>さわらの西京焼き</p> <p>・ ごぼう巻の煮物</p> <p>エネルギー 756 kcal 脂質 26.2 g たんぱく質 33.1 g 食塩 3.9 g</p>	<p>生姜の風味が食欲をそそる</p> <p>豚肉の生姜焼き (目玉焼添え)</p> <p>・ 里芋のあんかけ</p> <p>エネルギー 831 kcal 脂質 20.6 g たんぱく質 36.6 g 食塩 3.9 g</p>	<p>柔らか鶏天を抹茶塩で召し上がれ</p> <p>★ 塩麴の鶏天 抹茶塩添え</p> <p>・ 八宝菜</p> <p>エネルギー 896 kcal 脂質 35 g たんぱく質 33.2 g 食塩 4.4 g</p>	<p>とろ〜り温泉玉子と一緒に</p> <p>牛肉のすき煮 (温泉玉子添え)</p> <p>・ 上海やきそば</p> <p>エネルギー 862 kcal 脂質 39.2 g たんぱく質 34.1 g 食塩 3.4 g</p>	<p>柔らかヒレカツはいかがですか</p> <p>手作り ポークヒレカツ</p> <p>・ 五目巾着の含め煮</p> <p>エネルギー 893 kcal 脂質 35.4 g たんぱく質 32.4 g 食塩 3.4 g</p>	<p>おまかせメニュー</p>
<p>25日</p>	<p>26日</p>	<p>27日</p>	<p>28日</p>	<p>29日</p>	<p>30日</p>