

＊ポートランチ

2019年4月ランチカレンダー

お弁当のポートキッチン

ご注文は、**当日朝9時30分**までをお願いします。

※仕入れの都合により内容を変更させていただきます。
いただく場合がございます。

いつもご利用ありがとうございます。

お弁当はできるだけ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/>

月	火	水	木	金	土
1日 ボリューム満点！！ イカ・白身魚の天ぷら ・肉野菜炒め エネルギー 875 kcal 脂質 37.7 g たんぱく質 21.5 g 食塩 3.7 g	2日 シヤキシヤキれんこんがアクセント 豚肉のれんこんの生姜炒め ・和風山菜スパゲティー エネルギー 840 kcal 脂質 21.5 g たんぱく質 26.2 g 食塩 3.6 g	3日 トマトソースで召し上がれ ハムカツ&ほうれん草オムレツ ・がんもの煮物 エネルギー 836 kcal 脂質 23.7 g たんぱく質 37.8 g 食塩 3.7 g	4日 ちょうど良い塩加減 ほっけの塩焼き ・豚肉のすき煮 エネルギー 747 kcal 脂質 18.3 g たんぱく質 36.5 g 食塩 4 g	5日 春キャベツとふんわり玉子が相性◎ 鶏肉と春キャベツのふわ玉炒め ・揚げ出し豆腐 エネルギー 817 kcal 脂質 24.9 g たんぱく質 31 g 食塩 3.3 g	6日 おまかせメニュー
8日 カラッと揚がった！！ 鶏の唐揚げ ・ビーフン炒め エネルギー 808 kcal 脂質 29.1 g たんぱく質 24.5 g 食塩 3.8 g	9日 ピリ辛味が食欲をそそる ピリ辛豚焼き肉 ・三角春巻 エネルギー 790 kcal 脂質 23.8 g たんぱく質 26.1 g 食塩 4 g	10日 マヨネーズでマイルドな味わいに 照りマヨハンバーグ ・若竹煮 エネルギー 866 kcal 脂質 29.5 g たんぱく質 25.9 g 食塩 3.8 g	11日 香ばしいお味噌の香り さわらの味噌焼き ・鶏肉といんげんの炒め物 エネルギー 752 kcal 脂質 16 g たんぱく質 24.2 g 食塩 3.9 g	12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 862 kcal 脂質 25.5 g たんぱく質 19.5 g 食塩 3.9 g	13日 おまかせメニュー
15日 2つの味をお楽しみください きみトロ肉団子&タコマヨフライ ・こんにゃくの煮物 エネルギー 875 kcal 脂質 25.4 g たんぱく質 22.1 g 食塩 3.2 g	16日 さっぱりポン酢ジュレで召し上がれ ロース豚カツポン酢ジュレ ・ミニカップグラタン エネルギー 894 kcal 脂質 30.7 g たんぱく質 19.2 g 食塩 3.5 g	17日 特製中華弁当です♪ かに玉&エビチリ春巻き ・豚肉と白菜の中華炒め エネルギー 741 kcal 脂質 16.8 g たんぱく質 19.4 g 食塩 3.6 g	18日 甘い味付けでご飯がすすむ サバの甘辛焼き ・ハムステーキ エネルギー 760 kcal 脂質 19.9 g たんぱく質 19 g 食塩 3.5 g	19日 さわやかな梅の香りをお楽しみください 鶏肉の梅しそ焼き ・うずら玉子串フライ エネルギー 847 kcal 脂質 36.5 g たんぱく質 35.6 g 食塩 3.3 g	20日 おまかせメニュー
22日 タルタルソースで召し上がれ サーモンフライ&イカフライ ・竹輪の煮物 エネルギー 889 kcal 脂質 28.6 g たんぱく質 23.2 g 食塩 3 g	23日 菜の花のほろ苦さがアクセント 豚肉と菜の花の塩だれ炒め ・やきそば エネルギー 791 kcal 脂質 25.3 g たんぱく質 26.5 g 食塩 3.5 g	24日 自家製チリソースが決め手 鶏の唐揚げチリソース ・焼きギョーザ エネルギー 867 kcal 脂質 27 g たんぱく質 24.9 g 食塩 4 g	25日 クリーミーなカレーソースでどうぞ ハンバーグカレークリームソース ・スパゲティーナポリタン エネルギー 885 kcal 脂質 26.6 g たんぱく質 27.1 g 食塩 3.4 g	26日 お店でじっくり煮込みました 肉じゃが&アジフライ ・ブロッコリーの玉子炒め エネルギー 843 kcal 脂質 18.7 g たんぱく質 29.5 g 食塩 4 g	27日 おまかせメニュー

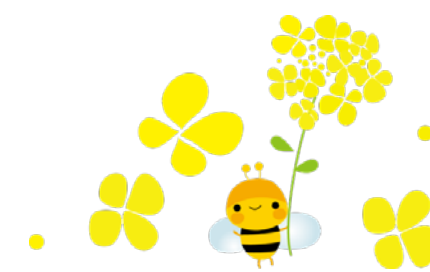
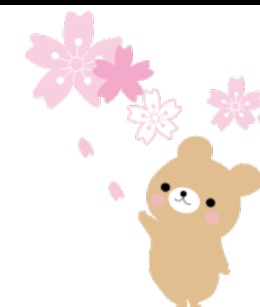
☆当店のお米は国産米を使用しています。



ご飯一食分：420kcal

ゴールデンウィーク休業のお知らせ

いつもポートキッチンのお弁当をご利用いただきありがとうございます。
誠に勝手ながら当店は4/29(月)～5/6(月)までゴールデンウィークの休業とさせていただきます。5/7(火)より平常通り営業いたします。
お客様にはご不便をおかけしますが何卒ご了承くださいませ。よろしくお願い申し上げます。



ご注文は、**当日朝9時30分**までをお願いします。

※仕入れの都合により内容を変更させていただきます。
いただく場合がございます。

いつもご利用ありがとうございます。

お弁当はできるだけお早めにお召し上がりください。

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/>

月	火	水	木	金	土
1日 マイルドなタルタルソースでどうぞ チキンソテー タルタルソース ・大豆のトマト煮込み エネルギー 854 kcal 脂質 30.8 g たんぱく質 31.3 g 食塩 3.5 g	2日 自家製みりん醤油にじっくり漬けた 銀鮭のみりん 醤油漬焼き ・スナップえんどうソテー エネルギー 753 kcal 脂質 21.7 g たんぱく質 30 g 食塩 3.9 g	3日 スタミナたっぷり！！ 豚キムチ炒め (目玉焼添え) ・焼きギョーザ エネルギー 829 kcal 脂質 29.1 g たんぱく質 34.6 g 食塩 4 g	4日 すりおろし野菜ドレッシングで召し上がれ 鶏の唐揚げ サラダ仕立て ・ふきの煮物 エネルギー 809 kcal 脂質 28.9 g たんぱく質 34.1 g 食塩 3.7 g	5日 ふっくらジューシー♪ 手作りハンバーグ デミソース ・ミニカップグラタン エネルギー 908 kcal 脂質 31 g たんぱく質 35.3 g 食塩 3.5 g	6日 おまかせメニュー
8日 こってり甘めのたれでご飯がすすむ 四日市風トンテキ ・アスパラベーコンソテー エネルギー 815 kcal 脂質 24.6 g たんぱく質 29.5 g 食塩 4.1 g	9日 人気の炊き込みご飯の日です サバの塩焼き 竹の子ご飯 エネルギー 835 kcal 脂質 22.2 g たんぱく質 30.4 g 食塩 4 g	10日 チーズを乗せてピザ風に♪ ピザ風チキングリル ・ブロッコリーのミモザサラダ エネルギー 862 kcal 脂質 31.1 g たんぱく質 39.8 g 食塩 3.2 g	11日 さっぱりおろしソースでどうぞ 牛焼肉おろしソース ・豆腐しんじょうのチリソース エネルギー 891 kcal 脂質 33.4 g たんぱく質 24.9 g 食塩 3.4 g	12日 手作りのおいしさ！！ 手作りメンチカツ (春キャベツ入り) ・きのこ入りスクランブルエッグ エネルギー 904 kcal 脂質 30 g たんぱく質 29.6 g 食塩 3.2 g	13日 おまかせメニュー
15日 ちょうど良い塩加減 銀鮭の塩焼き ・カニクリームコロッケ エネルギー 773 kcal 脂質 24.5 g たんぱく質 29.8 g 食塩 3.8 g	16日 人気の目玉焼をトッピング♪ 和風ハンバーグ (目玉焼添え) ・ジャーマンポテト エネルギー 882 kcal 脂質 37.7 g たんぱく質 37.3 g 食塩 3.4 g	17日 ボリューム満点！！ 手作りチキンカツ ・竹の子炒め エネルギー 905 kcal 脂質 27.1 g たんぱく質 36.2 g 食塩 3.5 g	18日 コクのあるごまだれで召し上がれ 豚しゃぶと 春キャベツのごまだれ ・上海やきそば エネルギー 822 kcal 脂質 35.3 g たんぱく質 27.2 g 食塩 3.2 g	19日 当店自慢の天ぷら弁当です 海老・イカ・茄子 竹の子の天ぷら ・信田巻の煮物 エネルギー 918 kcal 脂質 33 g たんぱく質 26.2 g 食塩 3 g	20日 おまかせメニュー
22日 人気メニューの盛り合わせ♪ ミックスグリル (ハンバーグ・チキン グリル・ソーセージ) ・ロールキャベツ エネルギー 925 kcal 脂質 32.4 g たんぱく質 37.9 g 食塩 4 g	23日 山椒がピリッと効いた さわらの照焼き 山椒風味 ・厚揚げの煮物 エネルギー 795 kcal 脂質 19.1 g たんぱく質 35.6 g 食塩 3.8 g	24日 お店でじっくりと煮込みました 豚の角煮 (煮玉子添え) ・八宝菜 エネルギー 896 kcal 脂質 39.7 g たんぱく質 37.3 g 食塩 3.2 g	25日 カラッと揚がった！！ 鶏の竜田揚げ ・若竹煮 エネルギー 860 kcal 脂質 26.7 g たんぱく質 34.3 g 食塩 4 g	26日 人気の柔らかヒレカツをどうぞ 手作り ポークヒレカツ ・ほうれん草パスタクリームソース エネルギー 876 kcal 脂質 32.8 g たんぱく質 31.8 g 食塩 3.5 g	27日 おまかせメニュー

☆当店のお米は国産米を使用しています。



ご飯一食分：420kcal

旬の食材～春キャベツ～



春キャベツとは、秋に種をまき春から初夏にかけて収穫される品種で、新キャベツとも呼ばれます。巻きがゆるやかで葉が柔らかく、中の方まで薄い色が付いています。調理のポイントとしては、葉が柔らかく色も濃いのでサラダなど生食にも適しています。また、油で炒めたり、浅漬けなどにも適しています。当店でメンチカツや炒め物などで春キャベツをたっぷり使用しています。この機会にぜひご賞味ください。

