

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
<p>1日</p> <p>ボリューム満点！！</p> <p><b>イカ为天ぷら&amp;野菜かき揚げ</b></p> <p>・枝豆がんもの煮物</p> <p>エネルギー 860 kcal 脂質 29.3 g たんぱく質 23 g 食塩 3.6 g</p>	<p>2日</p> <p>ご飯がすすむピリ辛味です</p> <p><b>ピリ辛豚焼肉</b></p> <p>・とろろ芋</p> <p>エネルギー 824 kcal 脂質 24.3 g たんぱく質 24.8 g 食塩 3.2 g</p>	<p>3日</p> <p>自家製トマトソースが決め手</p> <p><b>チキンカツ トマトソース</b></p> <p>・バジルスパゲティ</p> <p>エネルギー 872 kcal 脂質 27.8 g たんぱく質 22.3 g 食塩 3.7 g</p>	<p>4日</p> <p>ちょうど良い塩加減</p> <p><b>ほっけの塩焼き</b></p> <p>・豚肉のすき煮</p> <p>エネルギー 719 kcal 脂質 14.3 g たんぱく質 27.3 g 食塩 3.6 g</p>	<p>5日</p> <p>洋食屋さんの味♪</p> <p><b>ハンバーグ デミソース</b></p> <p>・ベーコンポテトソテー</p> <p>エネルギー 826 kcal 脂質 26.3 g たんぱく質 26.1 g 食塩 3.4 g</p>	<p>6日</p> <p><b>おまかせメニュー</b></p>
<p>8日</p> <p>タルタルソースで召し上がれ</p> <p><b>チキン南蛮</b></p> <p>・オムレツミートソース</p> <p>エネルギー 852 kcal 脂質 32 g たんぱく質 27.6 g 食塩 3.2 g</p>	<p>9日</p> <p>カラッと揚がった！！</p> <p><b>アジフライ&amp; ピーマン肉詰めフライ</b></p> <p>・鶏肉とヤングコーン塩炒め</p> <p>エネルギー 873 kcal 脂質 25.6 g たんぱく質 20.5 g 食塩 3.3 g</p>	<p>10日</p> <p>シャキシャキれんこんがアクセント</p> <p><b>豚肉とれんこんの 生姜炒め</b></p> <p>・コーン入りさつま揚げ</p> <p>エネルギー 766 kcal 脂質 27.5 g たんぱく質 26.2 g 食塩 3.4 g</p>	<p>11日</p> <p>本格中華を召し上がれ</p> <p><b>なす入り 麻婆豆腐</b></p> <p>・焼きギョーザ</p> <p>エネルギー 829 kcal 脂質 18.1 g たんぱく質 20.5 g 食塩 3.7 g</p>	<p>12日</p> <p>こんがり焼き上げました</p> <p><b>鶏の照焼き</b></p> <p>・こんにゃくの田楽</p> <p>エネルギー 847 kcal 脂質 23.6 g たんぱく質 35.5 g 食塩 3.9 g</p>	<p>13日</p> <p><b>おまかせメニュー</b></p>
<p>15日</p> <p></p> <p><b>海の日</b></p>	<p>16日</p> <p>さっぱりおろしポン酢で召し上がれ</p> <p><b>豚カツ おろしポン酢</b></p> <p>・焼きそば</p> <p>エネルギー 871 kcal 脂質 30.5 g たんぱく質 28.5 g 食塩 3.4 g</p>	<p>17日</p> <p>夏野菜の甘みを引き出しました</p> <p><b>ハンバーグ 夏野菜トマトソース</b></p> <p>・ミニカップグラタン</p> <p>エネルギー 805 kcal 脂質 22.2 g たんぱく質 24.6 g 食塩 3.3 g</p>	<p>18日</p> <p>ひき肉入りのスパイシーカレーです</p> <p><b>キーマカレー</b></p> <p>・うずら玉子串フライ</p> <p>エネルギー 842 kcal 脂質 23.8 g たんぱく質 22.2 g 食塩 3.8 g</p>	<p>19日</p> <p>香ばしいお味噌の香り</p> <p><b>鶏肉の味噌焼き</b></p> <p>・竹輪の磯辺揚げ</p> <p>エネルギー 836 kcal 脂質 23.4 g たんぱく質 33.8 g 食塩 4.1 g</p>	<p>20日</p> <p><b>おまかせメニュー</b></p>
<p>22日</p> <p>自家製たれに漬け込みました</p> <p><b>サバの 生姜醤油漬焼き</b></p> <p>・豚肉とザーサイ炒め</p> <p>エネルギー 766 kcal 脂質 21.7 g たんぱく質 28.1 g 食塩 3.6 g</p>	<p>23日</p> <p>2つの味をお楽しみください</p> <p><b>厚切りハムカツ&amp; イタリアンオムレツ</b></p> <p>・竹の子の煮物</p> <p>エネルギー 848 kcal 脂質 25.4 g たんぱく質 20.7 g 食塩 3.3 g</p>	<p>24日</p> <p>食欲をそそる甘酢あんどうぞ</p> <p><b>肉団子の酢豚風</b></p> <p>・三角春巻</p> <p>エネルギー 843 kcal 脂質 27.4 g たんぱく質 19.3 g 食塩 4 g</p>	<p>25日</p> <p>お弁当の定番♪</p> <p><b>鶏の唐揚げ</b></p> <p>・冷やっこ</p> <p>エネルギー 822 kcal 脂質 32.3 g たんぱく質 25.8 g 食塩 3.5 g</p>	<p>26日</p> <p>土用の丑の日です！！</p> <p><b>うなぎの蒲焼（並）</b></p> <p>・切干大根の煮物</p> <p>エネルギー 895 kcal 脂質 27.3 g たんぱく質 30.5 g 食塩 4.5 g</p>	<p>27日</p> <p><b>おまかせメニュー</b></p>
<p>29日</p> <p>自慢のジューシーメンチです</p> <p><b>ジャンボメンチカツ</b></p> <p>・スパゲティナポリタン</p> <p>エネルギー 878 kcal 脂質 28.2 g たんぱく質 21.6 g 食塩 3.3 g</p>	<p>30日</p> <p>ご飯によく合うお魚メニューです</p> <p><b>あじのゆかり焼き</b></p> <p>・コーンコロッセ</p> <p>エネルギー 817 kcal 脂質 16.1 g たんぱく質 25.2 g 食塩 3.8 g</p>	<p>31日</p> <p>さっぱり柔らかく煮ました</p> <p><b>鶏肉のさっぱり煮 煮玉子添え</b></p> <p>・ビーフン炒め</p> <p>エネルギー 843 kcal 脂質 23.6 g たんぱく質 33.9 g 食塩 3.4 g</p>	<p>☆当店のお米は国産米を使用しています。</p> <p> ご飯一食分：420kcal</p>		

**お弁当は涼しい場所に保管して、  
お早めにお召し上がり下さい！！**

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/>

★マークは新メニューです

月	火	水	木	金	土
<p>1日</p> <p>こんがり焼き上げました <b>チキンステーキ</b> (目玉焼添え) ・ トマトペンネグラタン</p> <p>エネルギー 827 kcal 脂質 32.7 g たんぱく質 37.1 g 食塩 3.8 g</p>	<p>2日</p> <p>お店で丁寧に揚げています <b>ミックスフライ</b> (ヒレカツ・I比・I比) ・ こんにゃくの煮物</p> <p>エネルギー 890 kcal 脂質 36.5 g たんぱく質 26.1 g 食塩 3.3 g</p>	<p>3日</p> <p>醤油だれにじっくりと漬けた <b>銀鮭のみりん</b> <b>醤油漬焼き</b> ・ 鶏肉とザーサイ炒め</p> <p>エネルギー 782 kcal 脂質 15.5 g たんぱく質 32.9 g 食塩 3.3 g</p>	<p>4日</p> <p>ピリ辛ソースでご飯がすすむ <b>豚肉の竜田揚げ</b> <b>ピリ辛ソース</b> ・ 三角いなりの煮物</p> <p>エネルギー 839 kcal 脂質 22.3 g たんぱく質 27 g 食塩 3.9 g</p>	<p>5日</p> <p>夏野菜たっぷり♪ <b>夏野菜と</b> <b>ごろっとチキンカレー</b> ・ メンチカツ</p> <p>エネルギー 810 kcal 脂質 35.1 g たんぱく質 31.8 g 食塩 3.4 g</p>	<p>6日</p> <p><b>おまかせメニュー</b></p>
<p>8日</p> <p>ごまの香りが香ばしい <b>サバの</b> <b>ごま味噌焼き</b> ・ ウィンナー串カツ</p> <p>エネルギー 780 kcal 脂質 20.2 g たんぱく質 23.5 g 食塩 4 g</p>	<p>9日</p> <p>塩こうじでお肉やわらか♪ <b>鶏肉の</b> <b>塩こうじ焼き</b> ・ 厚揚げのオイスター炒め</p> <p>エネルギー 854 kcal 脂質 23.2 g たんぱく質 35.3 g 食塩 3.1 g</p>	<p>10日</p> <p>韓国風ピリ辛ソースで召し上がれ <b>ハンバーグ</b> <b>コチュジャンソース</b> (目玉焼添え) ・ 三色ピーマンのカラフルソテー</p> <p>エネルギー 851 kcal 脂質 23.1 g たんぱく質 34.6 g 食塩 3.8 g</p>	<p>11日</p> <p>ゆず胡椒がピリツときいた <b>ゆず胡椒</b> <b>豚バラ焼肉</b> ・ 大根のそぼろあんかけ</p> <p>エネルギー 881 kcal 脂質 31.9 g たんぱく質 24.6 g 食塩 3.6 g</p>	<p>12日</p> <p>当店自慢の天ぷら弁当です <b>海老・きす・茄子</b> <b>ヤングコーンの天ぷら</b> ・ カニカマとキャベツソテー</p> <p>エネルギー 894 kcal 脂質 31.2 g たんぱく質 25.8 g 食塩 3.2 g</p>	<p>14日</p> <p><b>おまかせメニュー</b></p>
<p>15日</p> <p><b>海の日</b></p>	<p>16日</p> <p>ふっくら焼き上げました <b>銀鮭の塩焼き</b> ・ イカカツ</p> <p>エネルギー 795 kcal 脂質 23 g たんぱく質 30.2 g 食塩 3.2 g</p>	<p>17日</p> <p>レモンの風味さわやか♪ <b>鶏の唐揚げ</b> <b>レモン風味</b> ・ 茄子の煮びたし</p> <p>エネルギー 873 kcal 脂質 27.6 g たんぱく質 39.1 g 食塩 2.9 g</p>	<p>18日</p> <p>柔らかヒレカツをどうぞ <b>特製ポークヒレカツ</b> ・ 竹の子と椎茸の煮物</p> <p>エネルギー 896 kcal 脂質 30.6 g たんぱく質 32.1 g 食塩 3.2 g</p>	<p>19日</p> <p>さっぱり冷しゃぶはいかがですか <b>牛冷しゃぶ</b> <b>野菜ドレッシング</b> ・ 焼きギョーザ</p> <p>エネルギー 841 kcal 脂質 28.6 g たんぱく質 25.5 g 食塩 3.7 g</p>	<p>20日</p> <p><b>おまかせメニュー</b></p>
<p>22日</p> <p>大きな贅沢エビフライです <b>ジャンボエビフライ</b> <b>タルタルソース添え</b> ・ 枝豆がんもの煮物</p> <p>エネルギー 855 kcal 脂質 20.5 g たんぱく質 33.7 g 食塩 3.2 g</p>	<p>23日</p> <p>人気の目玉焼をトッピング♪ <b>ハンバーグデミソース</b> (目玉焼添え) ・ ミニカップグラタン</p> <p>エネルギー 836 kcal 脂質 25.5 g たんぱく質 32.8 g 食塩 3.4 g</p>	<p>24日</p> <p>カリカリ食感をお楽しみください <b>鶏肉の竜田揚げ</b> ・ 肉野菜炒め</p> <p>エネルギー 865 kcal 脂質 36.4 g たんぱく質 33.7 g 食塩 3.4 g</p>	<p>25日</p> <p>生姜の風味で食欲アップ! <b>豚肉の生姜焼き</b> ・ 揚げボールチリソース煮</p> <p>エネルギー 877 kcal 脂質 21.9 g たんぱく質 23.5 g 食塩 3.3 g</p>	<p>26日</p> <p>脂がのったおいしいうなぎです <b>うなぎの蒲焼(上)</b> ・ 切干大根の煮物</p> <p>エネルギー 921 kcal 脂質 34.6 g たんぱく質 38.4 g 食塩 4.5 g</p>	<p>27日</p> <p><b>おまかせメニュー</b></p>
<p>29日</p> <p>ご飯がすすむお魚メニューです <b>サバの甘辛タレ焼き</b> ・ 五目巾着の煮物</p> <p>エネルギー 764 kcal 脂質 22.6 g たんぱく質 37.2 g 食塩 3.3 g</p>	<p>30日</p> <p>スパイシーチキンを召し上がれ <b>タンドリーチキン</b> (目玉焼添え) ・ ごぼうとひき肉のピリ辛炒め</p> <p>エネルギー 811 kcal 脂質 32.7 g たんぱく質 35.7 g 食塩 3.1 g</p>	<p>31日</p> <p>さっぱり梅しそ風味のフライです ★ <b>特製梅しそ</b> <b>ロールカツ</b> ・ ピーマン肉詰め焼き</p> <p>エネルギー 855 kcal 脂質 25.6 g たんぱく質 25 g 食塩 3.1 g</p>	<p>7月は梅雨も明け、本格的な暑さの到来する季節です。 この時期は毎年、熱中症のニュースが絶えません。 こまめな水分補給を欠かさずに暑い夏を乗り越えていきましょう!</p>		

