



# ポータルランチ

# 2019年8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。

☆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。

月		火		水		木		金		土	
1日	洋食屋さんの味♪ <b>ハンバーグ デミソース</b> ・ ツナポテトソテー エネルギー 832 kcal 脂質 28.3 g たんぱく質 27.2 g 食塩 3 g	自家製麻婆ソースで召し上がり <b>チキンカツ 麻婆ソース</b> ・ 焼ギョーザ エネルギー 866 kcal 脂質 23 g たんぱく質 25.8 g 食塩 3.9 g	甘酸っぱいトマト風味のカレーです <b>トマトカレー</b> ・ ヒレカツ エネルギー 853 kcal 脂質 25.8 g たんぱく質 26 g 食塩 3.8 g	ピリ辛チリソースが決め手 <b>エビカツ チリソース</b> ・ 肉野菜炒め エネルギー 827 kcal 脂質 23.1 g たんぱく質 24 g 食塩 4.1 g	さっぱりレモンの香り <b>鶏肉の ねぎ塩レモン焼</b> ・ うずら玉子フライ串 エネルギー 806 kcal 脂質 31.5 g たんぱく質 33.2 g 食塩 3.4 g	3日	おまかせメニュー				
5日	洋食屋さんの味♪ <b>ハンバーグ デミソース</b> ・ ツナポテトソテー エネルギー 832 kcal 脂質 28.3 g たんぱく質 27.2 g 食塩 3 g	自家製麻婆ソースで召し上がり <b>チキンカツ 麻婆ソース</b> ・ 焼ギョーザ エネルギー 866 kcal 脂質 23 g たんぱく質 25.8 g 食塩 3.9 g	甘酸っぱいトマト風味のカレーです <b>トマトカレー</b> ・ ヒレカツ エネルギー 853 kcal 脂質 25.8 g たんぱく質 26 g 食塩 3.8 g	ふっくらと焼き上げました <b>ほっけの塩焼</b> ・ 豚肉のすき煮 エネルギー 736 kcal 脂質 15.5 g たんぱく質 25.6 g 食塩 3.6 g	うま味たっぷりのオイスター炒めです <b>豚肉と竹の子の オイスター炒め</b> ・ 枝豆オムレツ エネルギー 836 kcal 脂質 23.1 g たんぱく質 28.6 g 食塩 3.3 g	10日	おまかせメニュー				
12日	<b>振替休日</b> 	お弁当の定番！ <b>鶏の唐揚げ</b> ・ 冷やっこ エネルギー 876 kcal 脂質 27.3 g たんぱく質 24.7 g 食塩 3.1 g	まるやか黒酢あんがよく合う <b>あじの竜田揚げ 黒酢あんかけ</b> ・ 海老ニラオムレツ エネルギー 760 kcal 脂質 19.9 g たんぱく質 22.4 g 食塩 3.5 g	カラッと揚がった！！ <b>ロース豚カツ</b> ・ とろろ芋 エネルギー 868 kcal 脂質 31 g たんぱく質 21.5 g 食塩 3.7 g	ピリ辛味でご飯がすすむ <b>鶏肉のピリ辛焼</b> ・ 白身魚フライ エネルギー 831 kcal 脂質 26.3 g たんぱく質 34 g 食塩 3.6 g	17日	おまかせメニュー				
19日	さっぱりおろしポン酢で召し上がり <b>ハンバーグ おろしポン酢添え</b> ・ れんこんのカレーソテー エネルギー 840 kcal 脂質 25 g たんぱく質 27.9 g 食塩 3.3 g	自家製みりん醤油にじっくり漬けた <b>サバのみりん 醤油漬焼</b> ・ 厚揚げの煮物 エネルギー 790 kcal 脂質 19.1 g たんぱく質 24.6 g 食塩 3.5 g	こってり味噌味でご飯によく合う <b>豚肉となすの 辛味噌炒め</b> ・ 揚げしゅうまい エネルギー 853 kcal 脂質 21.3 g たんぱく質 25.6 g 食塩 3.6 g	ちょうど良い塩加減♪ <b>銀鮭の塩焼き</b> ・ 野菜コロッケ エネルギー 719 kcal 脂質 14.9 g たんぱく質 18.8 g 食塩 4.1 g	こんがり焼き上げました <b>鶏肉の照焼き</b> ・ 竹の子のそばろ煮 エネルギー 851 kcal 脂質 26.1 g たんぱく質 35.3 g 食塩 3.8 g	24日	おまかせメニュー				
26日	2つの味をお楽しみください <b>梅しそいわしフライ &amp; ウィナー串カツ</b> ・ こんにゃくの煮物 エネルギー 879 kcal 脂質 25 g たんぱく質 24 g 食塩 3 g	生姜の風味で食欲アップ！！ <b>豚肉の生姜焼</b> ・ ピーマン肉詰めフライ エネルギー 817 kcal 脂質 28.8 g たんぱく質 26 g 食塩 3.4 g	お店で手作りしています <b>特製鶏の唐揚げ</b> ・ ミートオムレツ エネルギー 849 kcal 脂質 29 g たんぱく質 32.8 g 食塩 3.6 g	ボリューム満点！！ <b>ジャンボメンチカツ</b> ・ 味付きめかぶ エネルギー 895 kcal 脂質 33.4 g たんぱく質 19.9 g 食塩 3.5 g	当店自慢のスパイシーカレーです <b>チキンカレー</b> ・ ミニカップグラタン エネルギー 857 kcal 脂質 19.8 g たんぱく質 18.1 g 食塩 3.3 g	31日	おまかせメニュー				

# ポータルランチDX

# 2019年8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。

☆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。

月	火	水	木	金	土
1日 ちょうど良い塩加減 <b>銀鮭の塩焼</b> ・ 鶏の唐揚げ エネルギー 828 kcal 脂質 30.9 g たんぱく質 31.5 g 食塩 3.7 g	2日 じっくり煮込んだソースが決め手 <b>ポークソテー</b> <b>ガーリックオニオンソース</b> ・ 茄子のトマトスパゲティ エネルギー 838 kcal 脂質 30.9 g たんぱく質 33.3 g 食塩 3.4 g	3日 ふっくらジューシー♪ <b>特製メンチカツ</b> ・ 枝豆がんもの含め煮 エネルギー 894 kcal 脂質 32.7 g たんぱく質 28.5 g 食塩 4 g	4日 スタミナたっぷり!! <b>牛焼肉</b> ・ かに玉 エネルギー 866 kcal 脂質 30.9 g たんぱく質 23.9 g 食塩 4.2 g	5日 コクのあるごまだれで召し上がれ <b>豚冷しゃぶ</b> <b>ごまだれ</b> ・ イカの天ぷら エネルギー 816 kcal 脂質 35.3 g たんぱく質 26.9 g 食塩 3.6 g	6日 <b>おまかせメニュー</b>
5日 ちょうど良い塩加減 <b>銀鮭の塩焼</b> ・ 鶏の唐揚げ エネルギー 828 kcal 脂質 30.9 g たんぱく質 31.5 g 食塩 3.7 g	6日 じっくり煮込んだソースが決め手 <b>ポークソテー</b> <b>ガーリックオニオンソース</b> ・ 茄子のトマトスパゲティ エネルギー 838 kcal 脂質 30.9 g たんぱく質 33.3 g 食塩 3.4 g	7日 ふっくらジューシー♪ <b>特製メンチカツ</b> ・ 枝豆がんもの含め煮 エネルギー 894 kcal 脂質 32.7 g たんぱく質 28.5 g 食塩 4 g	8日 本格中華を召し上がれ <b>チンジャオロース</b> ・ 根菜の素揚げ黒酢あんかけ エネルギー 868 kcal 脂質 29.9 g たんぱく質 27.5 g 食塩 3.5 g	9日 ゆずの香りさわやか <b>ゆず塩チキン</b> ・ 茄子と豆腐の揚げ出し エネルギー 857 kcal 脂質 34.7 g たんぱく質 34.8 g 食塩 3.8 g	10日 <b>おまかせメニュー</b>
12日 <b>振替休日</b> 	13日 スパイシートマトソースでどうぞ <b>ハンバーグ</b> <b>チリトマトソース</b> ・ ミニカップグラタン エネルギー 853 kcal 脂質 30.5 g たんぱく質 30.3 g 食塩 3.9 g	14日 牛肉のうま味がぎゅっと詰まった <b>ビーフカレー</b> ・ エビフライ エネルギー 883 kcal 脂質 22.5 g たんぱく質 26 g 食塩 3.7 g	15日 玉ねぎの甘みを生かしたソースです <b>チキンソテー</b> <b>シャリアピンソース</b> ・ ふきの煮物 エネルギー 836 kcal 脂質 27.1 g たんぱく質 35.7 g 食塩 3.9 g	16日 生姜の風味で食欲アップ! <b>豚肉の生姜焼</b> ・ スパニッシュオムレツ エネルギー 859 kcal 脂質 18.4 g たんぱく質 29.3 g 食塩 3.4 g	17日 <b>おまかせメニュー</b>
19日 塩こうじでお肉やわらか <b>塩こうじ唐揚げ</b> ・ 根菜の含め煮 エネルギー 833 kcal 脂質 38.2 g たんぱく質 33.2 g 食塩 4 g	20日 さっぱり冷しゃぶはいかがですか <b>牛冷しゃぶ</b> <b>和風ドレッシング</b> ・ 揚げ出し豆腐 エネルギー 809 kcal 脂質 24.4 g たんぱく質 28 g 食塩 3.7 g	21日 ピリ辛チリソースで召し上がれ <b>白身魚の唐揚げ</b> <b>チリソース</b> ・ 上海焼きそば エネルギー 871 kcal 脂質 29.5 g たんぱく質 27.4 g 食塩 3.9 g	22日 2つの味をお楽しみください <b>レモンペッパーチキン</b> <b>&amp;ピザ風春巻</b> ・ れんこんの煮物 エネルギー 830 kcal 脂質 24.7 g たんぱく質 34.2 g 食塩 3 g	23日 当店自慢の天ぷら弁当です <b>海老・イカ・茄子</b> <b>ピーマンの天ぷら</b> ・ メンマ炒め エネルギー 882 kcal 脂質 30.6 g たんぱく質 22.8 g 食塩 3.7 g	24日 <b>おまかせメニュー</b>
26日 マスタードの風味がアクセント <b>ハンバーグ</b> <b>バーベキューソース</b> (目玉焼添え) ・ ツナポテトソテー エネルギー 825 kcal 脂質 36.2 g たんぱく質 33.9 g 食塩 3.5 g	27日 食欲をそそるカレー風味♪ <b>鶏肉の</b> <b>カレー風味揚げ</b> ・ 竹輪の煮物 エネルギー 895 kcal 脂質 30.8 g たんぱく質 34.5 g 食塩 4.1 g	28日 黒胡椒がピリッと効いた <b>豚バラ黒胡椒炒め</b> ・ 麻婆豆腐 エネルギー 866 kcal 脂質 31.8 g たんぱく質 30.5 g 食塩 3.6 g	29日 脂がのったおいしいサバです <b>サバの塩焼</b> ・ チーズボロニアカツ エネルギー 849 kcal 脂質 22.3 g たんぱく質 33.6 g 食塩 3.2 g	30日 人気の柔らかヒレカツをどうぞ <b>特製</b> <b>ポークヒレカツ</b> ・ ミニプレーンオムレツ エネルギー 874 kcal 脂質 32.8 g たんぱく質 29.9 g 食塩 3.4 g	31日 <b>おまかせメニュー</b>