

# ポートルランチ A・B

A:メイン洋風 B:メイン和風・中華風

ご注文は当日朝9時30分までをお願いします。

## ボリュームメニュー

### ... 大盛ランチ ...



ポートルランチA・Bのメインを取合せたボリューム満点メニュー！  
ご飯も大盛でお届けいたします。



# 2020年10月ランチカレンダー

いつもご利用ありがとうございます。

お弁当は、出来るだけお早めにお召し上がりください。

※仕入の都合により内容を変更させて頂く場合がございます。

# 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/>

当店のお米は国産米を使用しています

月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
A サケのマヨネーズ焼き & ピーマンの肉詰めフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 267kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 20.7g 食塩: 2.4g	A 豚肉のオールスパイス焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 368kcal 蛋白質: 28.8g 脂質: 24.2g 食塩: 2.2g	A ポークカレー & イカフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 372kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 21.6g 食塩: 4.6g	A サワラのバジルオイル焼き & ミートボール カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 204kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 12.2g 食塩: 4.4g	A ハンバーグきのこソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 260kcal 蛋白質: 26.8g 脂質: 11.7g 食塩: 3.8g	土曜メニュー
B 豚肉の生姜焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 249kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 22.2g 食塩: 2.8g	B 麻婆豆腐 & 春巻き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 312kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 17.5g 食塩: 5.7g	B 鶏肉の照焼き 山椒風味 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 337kcal 蛋白質: 31.3g 脂質: 20.0g 食塩: 3.3g	B サケの塩焼き & キャベツメンチカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 313kcal 蛋白質: 31.5g 脂質: 19.6g 食塩: 2.8g	B 豚肉と茄子の甘みそ炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 289kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 18.8g 食塩: 3.5g	
12	13	14	15	16	17
A 鶏肉のガーリック風味焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 374kcal 蛋白質: 31.1g 脂質: 24.6g 食塩: 4.2g	A ハンバーグトマトソース ゆで卵添え カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 445kcal 蛋白質: 29.7g 脂質: 22.3g 食塩: 4.1g	A 豚串カツ & サーモンフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 288kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 16.8g 食塩: 3.4g	A ハッシュドポーク & ハムカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 363kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 22.9g 食塩: 6.1g	<p>波止場の日 サンマの蒲焼き &amp; 青椒肉絲</p>	土曜メニュー
B プリの照焼き & 海鮮小判 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 268kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 18.1g 食塩: 3.8g	B ホワイトシチューフライ & エビカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 266kcal 蛋白質: 14.0g 脂質: 12.1g 食塩: 4.1g	B 鶏肉の山賊焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 271kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 21.6g 食塩: 2.1g	B 回鍋肉 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 272kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 20.9g 食塩: 4.5g		
19	20	21	22	23	24
A 豚肉の香草パン粉焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 325kcal 蛋白質: 29.1g 脂質: 21.2g 食塩: 1.9g	A 鶏肉のバジルオイル焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 376kcal 蛋白質: 35.7g 脂質: 22.3g 食塩: 2.7g	A チーズチキンカツ & 玉子ロール カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 269kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 16.5g 食塩: 6.3g	A トンテキ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 402kcal 蛋白質: 31.5g 脂質: 27.0g 食塩: 4.0g	A 豚肉とごぼうの洋風炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 327kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 20.0g 食塩: 3.2g	土曜メニュー
B サケの南蛮漬け & ハムステーキ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 231kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 28.1g 食塩: 2.4g	B 豚肉の塩だれ炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 372kcal 蛋白質: 30.4g 脂質: 22.9g 食塩: 3.9g	B 豚肉とブロッコリーの カレー炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 282kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 22.4g 食塩: 9.5g	B サバの竜田揚げ & コロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 297kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 21.6g 食塩: 3.1g	B 鶏肉のごま味噌焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 345kcal 蛋白質: 30.5g 脂質: 20.7g 食塩: 3.5g	
26	27	28	29	30	31
A タラの香草パン粉焼き & オムレツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 372kcal 蛋白質: 37.1g 脂質: 15.6g 食塩: 6.7g	A ポークソテー マッシュルームソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 429kcal 蛋白質: 32.6g 脂質: 28.9g 食塩: 3.5g	A ハムカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 370kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 21.9g 食塩: 5.7g	A 豚肉の バーベキューソース炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 268kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 19.4g 食塩: 4.0g	A メンチカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 379kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 21.2g 食塩: 3.9g	土曜メニュー
B イカ天ぷら & 鶏天ぷら カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 309kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 16.2g 食塩: 6.2g	B プリの柚庵焼き & 目玉焼きフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 383kcal 蛋白質: 30.0g 脂質: 24.6g 食塩: 3.4g	B 八宝菜 & 春巻き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 295kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 19.0g 食塩: 5.4g	B 特製鶏肉の唐揚げ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 380kcal 蛋白質: 31.0g 脂質: 24.0g 食塩: 5.0g	B サワラの塩麹焼き & コロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 296kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 15.6g 食塩: 3.3g	