

ポータランチ A・B

A:洋風 B: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。

～当店のお米は国産米を使用しています～



ご飯1杯分：437kcal

※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。

2020年2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。お弁当はお早めにお召し上がりください。

ボリュームメニュー

... 大盛ランチ ...

ポータランチ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。



お弁当の ポートキッチン

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/>

月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8
A サーモンフライ & チキンオムレツ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)309kcal 蛋白質:21.7g 脂質:16.4g 食塩:3.9g	A ジャークチキン エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)495kcal 蛋白質:39.6g 脂質:34.9g 食塩:4.3g	A ハムカツ&エビフライ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)315kcal 蛋白質:19.8g 脂質:21.2g 食塩:4.2g	A チキントマトクリームソース エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)456kcal 蛋白質:35.3g 脂質:33.2g 食塩:3.5g	A ハンバーグ ジャポネーゼソース エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)430kcal 蛋白質:28.7g 脂質:33.2g 食塩:4.0g	土曜メニュー
B 鶏の唐揚げ チリソース エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)390kcal 蛋白質:24.5g 脂質:28.7g 食塩:4.2g	B 豚焼肉 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)429kcal 蛋白質:31.4g 脂質:34.6g 食塩:4.0g	B ぶりの照り焼き&春巻き エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)368kcal 蛋白質:33.0g 脂質:31.0g 食塩:3.7g	B 豚肉の竜田揚げ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)420kcal 蛋白質:24.2g 脂質:27.5g 食塩:4.1g	B 鮭の塩焼き エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)399kcal 蛋白質:25.7g 脂質:27.4g 食塩:3.2g	土曜メニュー
10	11	12	13	14	15
A ポークソテー マスタードソース エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)273kcal 蛋白質:27.5g 脂質:28.3g 食塩:4.3g	建国記念の日 	A 鶏の唐揚げ オーロラソース エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)414kcal 蛋白質:25.4g 脂質:33.4g 食塩:4.6g	A ポークカレー&イカフライ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)424kcal 蛋白質:18.6g 脂質:23.6g 食塩:3.8g	A チキンカツ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)509kcal 蛋白質:37.1g 脂質:28.1g 食塩:4.2g	土曜メニュー
B チキン南蛮 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)510kcal 蛋白質:28.5g 脂質:38.3g 食塩:3.8g		B 麻婆豆腐&かに玉 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)316kcal 蛋白質:23.2g 脂質:18.3g 食塩:4.4g	B サバのみりん醤油漬焼 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)312kcal 蛋白質:20.1g 脂質:19.6g 食塩:3.2g	B 豚肉の胡麻味噌焼 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)339kcal 蛋白質:25.6g 脂質:18.0g 食塩:3.8g	土曜メニュー
17	18	19	20	21	22
A シーフードフライ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)373kcal 蛋白質:32.9g 脂質:24.6g 食塩:3.7g	波止場の日 ピザ風チキングリル & ほうれん草のおひたし	A ポークソテー シャリアピンソース エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)374kcal 蛋白質:24.7g 脂質:17.9g 食塩:3.3g	A 鶏肉のレモンバジル焼 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)446kcal 蛋白質:17.4g 脂質:23.0g 食塩:4.3g	A ハンバーグデミソース エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)374kcal 蛋白質:24.7g 脂質:17.9g 食塩:3.3g	土曜メニュー
B 回鍋肉 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)405kcal 蛋白質:27.7g 脂質:26.9g 食塩:3.8g		B ほっけの塩焼き&イカカツ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)303kcal 蛋白質:23.1g 脂質:20.7g 食塩:3.6g	B サバの竜田揚げ おろしポン酢 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)434kcal 蛋白質:24.6g 脂質:24.2g 食塩:4.0g	B とり天・イカ天・野菜かき揚げ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)438kcal 蛋白質:19.6g 脂質:26.9g 食塩:4.2g	土曜メニュー
24	25	26	27	28	29
振替休日	A フライドチキン & うずら串フライ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)353kcal 蛋白質:21.0g 脂質:21.1g 食塩:4.1g	A 豚肉の バーベキューソース炒め エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)304kcal 蛋白質:26.5g 脂質:24.1g 食塩:3.8g	A さわらの味噌マヨネーズ焼 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)309kcal 蛋白質:28.4g 脂質:17.8g 食塩:4.3g	A 黒毛和牛メンチカツ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)429kcal 蛋白質:21.7g 脂質:23.4g 食塩:3.4g	土曜メニュー
	B 豚肉の生姜焼 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)311kcal 蛋白質:28.5g 脂質:17.9g 食塩:3.7g	B サバの味噌煮 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)282kcal 蛋白質:28.9g 脂質:24.4g 食塩:3.5g	B タレカツ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)462kcal 蛋白質:22.9g 脂質:32.6g 食塩:4.3g	B 鶏の照焼 山椒風味 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)437kcal 蛋白質:34.8g 脂質:22.9g 食塩:3.4g	