

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。

2021年2月ランチカレンダー



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/>

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。

当店のお米は国産米を使用しています

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|---|---|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| A ハンバーグトマトソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 402kcal 蛋白質: 31.0g 脂質: 18.9g 食塩: 4.6g | A 鶏肉のバジルオイル焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 391kcal 蛋白質: 27.1g 脂質: 23.0g 食塩: 3.9g | A 白身魚のフライ & ミートオムレツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 281kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 13.6g 食塩: 4.4g | A チキンステーキ 粒マスタードソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 542kcal 蛋白質: 30.3g 脂質: 37.4g 食塩: 3.9g | 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) 368kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 23.4g 食塩: 3.5g | 土曜メニュー |
| B ホッケの塩焼き & 鶏肉の磯辺揚げ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 372kcal 蛋白質: 29.8g 脂質: 24.7g 食塩: 6.1g | B 豚肉の生姜焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 368kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 22.4g 食塩: 3.6g | B 八宝菜 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 286kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 17.8g 食塩: 4.1g | B イカの天ぷら & 野菜かき揚げ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 410kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 23.7g 食塩: 3.2g | B 特製鶏肉の唐揚げ 大根おろしポン酢添え カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 523kcal 蛋白質: 31.9g 脂質: 32.5g 食塩: 4.3g | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| A 照りマヨチキン カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 429kcal 蛋白質: 31.0g 脂質: 24.7g 食塩: 3.6g | A トンカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 341kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 15.8g 食塩: 4.7g | A ポークカレー & 和菜メンチカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 458kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 29.7g 食塩: 5.1g | 建国記念の日 | A 鶏肉の香草パン粉焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 461kcal 蛋白質: 30.2g 脂質: 33.1g 食塩: 3.9g | 土曜メニュー |
| B サバの塩焼き & 野菜コロッケ (ご飯) 437kcal (おかず) 398kcal 蛋白質: 26.4g 脂質: 18.5g 食塩: 6.5g | B 鶏肉とキャベツの中華炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 237kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 10.4g 食塩: 3.5g | B ブリの照り焼き & エビフリッターのマヨネーズソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 395kcal 蛋白質: 26.1g 脂質: 25.8g 食塩: 4.3g | | B 豚焼肉 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 364kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 26.4g 食塩: 3.8g | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| A トンテキ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 蛋白質: 28.5g 脂質: 18.3g 食塩: 4.2g | A メンチカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 452kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 21.6g 食塩: 3.5g | A タンドリーチキン カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 435kcal 蛋白質: 31.9g 脂質: 25.9g 食塩: 5.8g | 波止場の日 黒酢豚 | A サーモンフライ & ミートボール (ご飯) 437kcal (おかず) 385kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 19.9g 食塩: 4.0g | 土曜メニュー |
| B サケの七味焼き & エビグラタンカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 295kcal 蛋白質: 27.8g 脂質: 12.0g 食塩: 4.4g | B 豚肉のすき煮 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 394kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 21.8g 食塩: 2.9g | B サバの味噌煮 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 448kcal 蛋白質: 31.6g 脂質: 23.1g 食塩: 4.9g | | B 鶏肉とチンゲン菜炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 241kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 10.8g 食塩: 3.1g | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| A ハンバーグ デミグラスソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 442kcal 蛋白質: 29.5g 脂質: 16.1g 食塩: 3.7g | 天皇誕生日 | A 厚切りハムカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 492kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 29.6g 食塩: 5.1g | A キーマカレー & イカフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 363kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 19.6g 食塩: 4.9g | A タラのマヨネーズ焼き & みそ味つくね カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 316kcal 蛋白質: 27.6g 脂質: 16.1g 食塩: 5.4g | 土曜メニュー |
| B アジの照り焼き & 目玉焼きフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 355kcal 蛋白質: 25.3g 脂質: 12.5g 食塩: 3.3g | | B 青椒肉絲 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 444kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 31.0g 食塩: 4.9g | B 豚肉の黒胡椒炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 260kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 15.3g 食塩: 3.7g | B 鶏肉の柚庵焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 335kcal 蛋白質: 28.9g 脂質: 18.8g 食塩: 3.8g | |

旬の野菜～ふき～

ふきは数少ない日本原産の野菜のひとつです。
春を告げる山菜料理に欠かせない「ふきのとう」はふきの 蕾 (つぼみ) 部分です。
カリウム、マンガン、食物繊維が豊富で、高血圧の予防や 改善、便秘予防、筋肉の収縮・弛緩をスムーズにする働きも期待できます。

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。

