

ポータルランチ 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。

※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3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。

当店のお米は国産米を使用しています

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/>

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
A ハッシュドポーク	A チキンステーキ	A 厚切りハムカツ	A きのこポークチャップ	A ローストンカツ	土曜メニュー
カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)403kcal 蛋白質:23.2g 脂質:29.2g 食塩:4.2g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)466kcal 蛋白質:40.2g 脂質:28.4g 食塩:5.6g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)448kcal 蛋白質:18.2g 脂質:41.3g 食塩:3.1g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)461kcal 蛋白質:22.1g 脂質:18.6g 食塩:4.3g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)431kcal 蛋白質:18.0g 脂質:24.3g 食塩:4.3g	
B 鯖の照焼	B すき焼き風煮	B 鶏肉の塩麹焼	B ぶりの照焼	B 肉野菜炒め	土曜メニュー
カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)424kcal 蛋白質:24.2g 脂質:27.5g 食塩:5.2g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)443kcal 蛋白質:37.9g 脂質:25.9g 食塩:4.3g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)311kcal 蛋白質:17.9g 脂質:31.6g 食塩:4.0g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)433kcal 蛋白質:33.4g 脂質:26.7g 食塩:6.1g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)577kcal 蛋白質:41.1g 脂質:40.0g 食塩:6.8g	
9	10	11	12	13	14
A 鶏の唐揚げ	A エビフライ&白身魚フライ	A ハンバーグデミグラスソース	A ハムポテトサラダフライ &イカフライ	A グリルチキントマトソース	土曜メニュー
カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)466kcal 蛋白質:20.8g 脂質:39.5g 食塩:3.7g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)458kcal 蛋白質:28.7g 脂質:24.9g 食塩:5.3g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)421kcal 蛋白質:25.4g 脂質:16.9g 食塩:6.7g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)438kcal 蛋白質:28.3g 脂質:34.5g 食塩:3.4g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)431kcal 蛋白質:31.8g 脂質:23.4g 食塩:3.1g	
B 鮭の塩焼	B 回鍋肉	B サバの味噌煮	B 鶏肉のゆかりソテー	B 麻婆豆腐&三角春巻	土曜メニュー
カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)360kcal 蛋白質:37.0g 脂質:15.2g 食塩:5.0g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)432kcal 蛋白質:24.2g 脂質:29.0g 食塩:3.5g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)362kcal 蛋白質:34.7g 脂質:19.2g 食塩:6.0g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)417kcal 蛋白質:28.0g 脂質:12.8g 食塩:5.0g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)420kcal 蛋白質:26.1g 脂質:27.8g 食塩:5.3g	
16	17	18	19	20	21
A カツカレー	A 白身魚の味噌マヨネーズ焼	波止場の日  黒酢豚&春の副菜		A チキンのクリーム煮	土曜メニュー
カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)440kcal 蛋白質:25g 脂質:24.7g 食塩:3.3g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)434kcal 蛋白質:20.4g 脂質:28.3g 食塩:3.6g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)472kcal 蛋白質:27.2g 脂質:18.7g 食塩:3.5g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)406kcal 蛋白質:35.6g 脂質:39.5g 食塩:4.7g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)430kcal 蛋白質:25.4g 脂質:20.2g 食塩:3.4g	
B サバの西京漬焼&カニ玉	B 鶏の唐揚げ チリソース	B 肉じゃが&アジフライ	春分の日 		土曜メニュー
カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)337kcal 蛋白質:30.9g 脂質:16.5g 食塩:6.0g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)325kcal 蛋白質:34.3g 脂質:27.8g 食塩:5.5g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)430kcal 蛋白質:25.4g 脂質:20.2g 食塩:3.4g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)430kcal 蛋白質:25.4g 脂質:20.2g 食塩:3.4g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)420kcal 蛋白質:26.1g 脂質:27.8g 食塩:5.3g	
23	24	25	26	27	28
A ポークソテー	A チキンカツ	A 豚肉の バーベキューソース炒め	A サーモンの香草オイル焼	A イタリアンカツ トマトソース	土曜メニュー
カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)428kcal 蛋白質:30.8g 脂質:26.0g 食塩:5.1g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)453kcal 蛋白質:30.7g 脂質:18.2g 食塩:5.5g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)403kcal 蛋白質:21.7g 脂質:23.7g 食塩:3.5g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)513kcal 蛋白質:33.4g 脂質:38.1g 食塩:5.0g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)413kcal 蛋白質:34.2g 脂質:24.8g 食塩:4.7g	
B 肉団子&エビチリ春巻	B 豚焼肉	B ぶりの幽庵焼	B 豚肉の竜田揚げ	B ほっけのみりん焼	土曜メニュー
カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)475kcal 蛋白質:21.9g 脂質:21.1g 食塩:5.6g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)457kcal 蛋白質:23.4g 脂質:21.7g 食塩:3.8g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)384kcal 蛋白質:31.3g 脂質:11.2g 食塩:5.6g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)427kcal 蛋白質:26.1g 脂質:25.4g 食塩:3.5g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)388kcal 蛋白質:33.3g 脂質:24.1g 食塩:4.5g	
30	31	旬の食材~菜の花~			
A レモンペッパーチキン	A メンチカツ	<p>春になると出回るお野菜のひとつに菜の花があります。 菜の花はビタミンCやミネラルが豊富な緑黄色野菜です。 菜の花に含まれるアク(シュウ酸)は、ほうれん草の20分の1なので 湯で過ぎないことがポイントです。 からしをツンと効かせた『からし和え』や『胡麻和え』は手軽に食べられる調理法で、素材の味を 楽しむことができます。</p>			
カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)489kcal 蛋白質:31.4g 脂質:20.8g 食塩:4.5g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)469kcal 蛋白質:18.5g 脂質:21.8g 食塩:4.3g				
B ハンバーグ 和風きのこソース	B 鮭の七味焼				
カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)484kcal 蛋白質:32.0g 脂質:27.9g 食塩:5.9g	カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)351kcal 蛋白質:18.6g 脂質:23.6g 食塩:4.3g				