

# 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。

# 2021年4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

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。



月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
A <b>タラのマヨネーズ焼き &amp; ウィナー串カツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 357kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 22.8g 食塩: 4.6g	A <b>特製 鶏の唐揚げ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 525kcal 蛋白質: 32.2g 脂質: 35.7g 食塩: 3.2g	A <b>キーマカレー&amp;海鮮小判</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 315kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 17.7g 食塩: 4.1g	A <b>豚ヒレカツ &amp; ポテトオムレツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 343kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 11.7g 食塩: 3.6g	A <b>ハンバーグ デミソース &amp; カニクリームコロッケ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 369kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 19.0g 食塩: 4.5g	土曜メニュー
B <b>エビカツチリソース &amp; 焼き餃子</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 371kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 17.2g 食塩: 5.1g	B <b>豚焼肉</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 319kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 21.6g 食塩: 3.9g	B <b>鶏の照焼き 山椒風味</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 401kcal 蛋白質: 32.0g 脂質: 25.4g 食塩: 3.3g	B <b>サバのみりん醤油漬焼き &amp; ふんわり豆腐ステーキ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 323kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 20.6g 食塩: 4.2g	B <b>鶏肉と菜の花の 塩だれ炒め</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 253kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 10.2g 食塩: 3.4g	
12	13	14	15	16	17
A <b>厚切りハムカツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 454kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 22.5g 食塩: 4.2g	A <b>ジャークチキン</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 447kcal 蛋白質: 30.8g 脂質: 26.1g 食塩: 4.2g	A <b>ポークソテー トマトソース</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 385kcal 蛋白質: 30.0g 脂質: 25.4g 食塩: 4.2g	A <b>サワラのバジルオイル焼き &amp; エビグラタンカツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 431kcal 蛋白質: 29.5g 脂質: 25.3g 食塩: 4.0g	波止場の日 アサリのトマトソースパスタ&鶏の唐揚げ	土曜メニュー
B <b>銀サケの塩焼き &amp; カレーコロッケ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 400kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 17.2g 食塩: 4.4g	B <b>カツ煮風</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 455kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 22.7g 食塩: 4.5g	B <b>油淋鶏</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 498kcal 蛋白質: 34.5g 脂質: 32.0g 食塩: 4.5g	B <b>豚肉の生姜焼き</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 396kcal 蛋白質: 28.8g 脂質: 27.8g 食塩: 3.4g		
19	20	21	22	23	24
A <b>メンチカツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 452kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 27.3g 食塩: 3.6g	A <b>豚肉の バーベキューソース炒め</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 366kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 21.0g 食塩: 4.3g	A <b>チキンソテー シーザーソース</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 509kcal 蛋白質: 31.4g 脂質: 33.3g 食塩: 3.9g	A <b>ハッシュドポーク &amp; 白身魚フライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 353kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 21.1g 食塩: 4.9g	A <b>サケのカレー風味焼き &amp; アスパラとベーコンのクリームコロッケ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 337kcal 蛋白質: 26.8g 脂質: 16.3g 食塩: 4.2g	土曜メニュー
B <b>ホッケの塩焼き &amp; 彩り海鮮ステーキ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 279kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 14.6g 食塩: 4.2g	B <b>イカと竹の子の天ぷら &amp; 竹輪の磯辺揚げ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 298kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 13.4g 食塩: 3.2g	B <b>麻婆豆腐 &amp; 春巻き</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 406kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 19.1g 食塩: 5.1g	B <b>特製 チキン南蛮</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 547kcal 蛋白質: 32.0g 脂質: 33.1g 食塩: 4.9g	B <b>豚肉ときくらげの玉子炒め</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 405kcal 蛋白質: 29.2g 脂質: 27.7g 食塩: 4.3g	
26	27	28	29	30	
A <b>特製 鶏の唐揚げ ごまマヨソース</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 550kcal 蛋白質: 32.5g 脂質: 38.1g 食塩: 3.5g	A <b>トンテキ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 363kcal 蛋白質: 28.3g 脂質: 22.3g 食塩: 3.8g	A <b>アジフライ &amp; オムレツミートソース</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 290kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 11.7g 食塩: 4.7g	昭和の日 	A <b>ポークカレー&amp;イカフライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 383kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 23.6g 食塩: 4.4g	土曜メニュー
B <b>ハンバーグ おろしポン酢</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 374kcal 蛋白質: 28.0g 脂質: 16.5g 食塩: 4.4g	B <b>サバの味噌煮</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 380kcal 蛋白質: 30.1g 脂質: 20.7g 食塩: 3.6g	B <b>青椒肉絲</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 283kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 16.2g 食塩: 5.2g		B <b>鶏肉のねぎ塩焼き</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 406kcal 蛋白質: 30.7g 脂質: 25.1g 食塩: 3.6g	



※波止場の日の副菜(写真)は一例となっております。