

ポータランチ 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。

～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8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 ポータキッチン

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 ポークソテー ステーキソース添え エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)458kcal 蛋白質:36.6g 脂質:28.6g 食塩:5g	A サーモンフライ&肉団子 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)532kcal 蛋白質:39.3g 脂質:29.9g 食塩:4.6g	A キーマカレー& チキンナゲット エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)513kcal 蛋白質:60.6g 脂質:43.6g 食塩:5.9g	A きみトロデミハンバーグ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)171kcal 蛋白質:18.7g 脂質:8.3g 食塩:2.7g	A 豚肉のバーベキューソース エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)266kcal 蛋白質:21.7g 脂質:19.7g 食塩:2.5g	土曜メニュー
B 鶏肉の唐揚げ チリソースがけ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)576kcal 蛋白質:40.5g 脂質:30.1g 食塩:g	B 豚焼肉 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)290kcal 蛋白質:39.3g 脂質:29.9g 食塩:4.6g	B かき揚げ&鶏天ぶら梅しそ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)670kcal 蛋白質:30.3g 脂質:40.5g 食塩:5g	B 酢豚 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)238kcal 蛋白質:20.9g 脂質:12.8g 食塩:3.3g	B サバの味噌煮 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)266kcal 蛋白質:21.7g 脂質:19.7g 食塩:2.5g	土曜メニュー
10山の日 	11 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)445kcal 蛋白質:35.1g 脂質:29.5g 食塩:4.5g B サワラの西京焼き &くわい入りつくね エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)168kcal 蛋白質:20.2g 脂質:9.3g 食塩:3.5g	12 A イカフライ&豆腐ハンバーグ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)363kcal 蛋白質:25.7g 脂質:17.3g 食塩:5g B 特製鶏肉の磯辺揚げ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)233kcal 蛋白質:19.7g 脂質:17.5g 食塩:3.5g	13 A タンドリーチキン エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)208kcal 蛋白質:17.1g 脂質:13g 食塩:3g B カツ煮風 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)958kcal 蛋白質:44.1g 脂質:40.4g 食塩:4.9g	14 A ハンバーグトマトソース エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)370kcal 蛋白質:26.7g 脂質:20.7g 食塩:4.2g B 白身魚の中華あんかけ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)471kcal 蛋白質:31g 脂質:22.4g 食塩:4.3g	15 土曜メニュー
17 A 厚切りハムカツ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)331kcal 蛋白質:27.6g 脂質:16.1g 食塩:4.6g B ホッケの塩焼き &チキンカツ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)286kcal 蛋白質:39g 脂質:12.8g 食塩:4.2g	波止場の日 油淋鶏&ゴーヤチャンプルー	19 A タラのマヨネーズ焼き エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)923kcal 蛋白質:45.3g 脂質:53.7g 食塩:5.8g B 豚肉の塩だれ炒め エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)890kcal 蛋白質:43.2g 脂質:53.9g 食塩:5.5g	20 A 豚カツ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)303kcal 蛋白質:19g 脂質:19.5g 食塩:3g B サバの七味焼 &玉子サラダフライ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)313kcal 蛋白質:30.9g 脂質:17.5g 食塩:3.5g	21 A 鶏肉のガーリック風味焼き エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)447kcal 蛋白質:34.1g 脂質:32.6g 食塩:4g B 八宝菜 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)373kcal 蛋白質:27g 脂質:22.7g 食塩:5.8g	22 土曜メニュー
24 A ハンバーグデミグラスソース エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)333kcal 蛋白質:29.9g 脂質:18.4g 食塩:5g B サケのみりん醤油焼き &チキン南蛮 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)457kcal 蛋白質:41.9g 脂質:27g 食塩:5.1g	25 A 特製鶏肉の唐揚げ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)278kcal 蛋白質:20.1g 脂質:9.2g 食塩:5.2g B 豚肉の黒胡椒炒め エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)332kcal 蛋白質:22.4g 脂質:17.3g 食塩:3.5g	26 A サケの香草焼き&串カツ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)616kcal 蛋白質:48g 脂質:30.7g 食塩:4.8g B 麻婆なす&焼き餃子 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)266kcal 蛋白質:20.4g 脂質:15.1g 食塩:6g	27 A ハッシュドポーク エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)504kcal 蛋白質:26.4g 脂質:29.6g 食塩:3.8g B ブリの照り焼き &野菜コロッケ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)319kcal 蛋白質:30.8g 脂質:11.7g 食塩:3.2g	28 A 鶏肉のバジルオイル焼き エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)415kcal 蛋白質:28.3g 脂質:25.3g 食塩:3.3g B 豚しゃぶ和風ドレッシング エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)703kcal 蛋白質:51.8g 脂質:37.3g 食塩:4.8g	29 土曜メニュー
31 A メンチカツ エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)359kcal 蛋白質:18g 脂質:23.3g 食塩:3.1g B 鶏肉のさっぱり煮 エネルギー:(ご飯)437kcal (おかず)266kcal 蛋白質:31.5g 脂質:13.7g 食塩:2g					