

ポータルランチ A・B

A:メイン洋風 B:メイン和風・中華

2020年9月ランチカレンダー

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/>

ご注文は当日朝9時30分までをお願いします。

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 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
	A 特製鶏肉の唐揚げ&玉子ロール カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)366kcal 蛋白質:27.6g 脂質:22.8g 食塩:3.6g	A 豚肉の香草焼き カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)348kcal 蛋白質:25.8g 脂質:23.3g 食塩:2.8g	A ビーフカレー&豚カツ カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)332kcal 蛋白質:17.5g 脂質:22.2g 食塩:6.2g	A 白身魚フライ&ハムステーキ カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)271kcal 蛋白質:17.5g 脂質:11.9g 食塩:3.1g	土曜メニュー	
	B 豚肉の生姜焼き カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)302kcal 蛋白質:22.6g 脂質:17.0g 食塩:4.0g	B サバの味噌煮 カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)485kcal 蛋白質:36.2g 脂質:27.1g 食塩:4.2g	B 鶏肉の柚庵焼き カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)442kcal 蛋白質:29.5g 脂質:19.3g 食塩:7.3g	B ポークステーキ わさびソース添え カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)335kcal 蛋白質:22.3g 脂質:19.5g 食塩:3.2g		
7	A メンチカツ カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)311kcal 蛋白質:18.1g 脂質:16.6g 食塩:5.2g	A 豚肉のチーズパン粉焼き カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)276kcal 蛋白質:15.9g 脂質:17.8g 食塩:2.3g	A 豚肉とカラーピーマンの洋風炒め カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)301kcal 蛋白質:21.8g 脂質:18.9g 食塩:3.3g	A 鶏肉のトマトソース カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)449kcal 蛋白質:28.7g 脂質:22.2g 食塩:4.5g	A 串カツ&ミートオムレツ カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)188kcal 蛋白質:15.0g 脂質:7.2g 食塩:2.4g	土曜メニュー
	B 鶏肉の山賊焼き カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)371kcal 蛋白質:30.6g 脂質:23.5g 食塩:5.8g	B ホッケの塩焼き&肉団子 カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)234kcal 蛋白質:27.3g 脂質:12.7g 食塩:1.8g	B 特製チキン南蛮 カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)334kcal 蛋白質:26.2g 脂質:23g 食塩:3.7g	B 回鍋肉 カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)327kcal 蛋白質:19.1g 脂質:16.4g 食塩:4.4g	B ローストチキン おろしポン酢添え カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)319kcal 蛋白質:29.2g 脂質:20.4g 食塩:3.3g	
14	A チキンカツ カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)192kcal 蛋白質:20.1g 脂質:8.5g 食塩:3.2g	A ハンバーグ バーベキューソース カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)386kcal 蛋白質:27.3g 脂質:18.1g 食塩:3.7g	A ポークソテー マッシュルームソース カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)487kcal 蛋白質:32.3g 脂質:23.0g 食塩:4.9g	A ジャークチキン カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)375kcal 蛋白質:30.6g 脂質:22.4g 食塩:4.0g	 波止場の日 豚肉となすのチーズ焼き	土曜メニュー
	B ぶりの照焼き&目玉焼きフライ カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)299kcal 蛋白質:26.0g 脂質:17.7g 食塩:3.5g	B 八宝菜 カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)244kcal 蛋白質:20.8g 脂質:11.4g 食塩:3.6g	B 親子煮&チリソース春巻き カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)454kcal 蛋白質:28.2g 脂質:11.2g 食塩:4.8g	B 豚焼肉 カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)276kcal 蛋白質:20.9g 脂質:19.2g 食塩:3.7g		
21	 敬老の日	A 鶏肉のバジルオイル焼き カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)486kcal 蛋白質:35.0g 脂質:29.2g 食塩:3.6g	A トンテキ カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)273kcal 蛋白質:22.6g 脂質:16.6g 食塩:2.8g	A エビカツ&オムレツ カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)230kcal 蛋白質:19.3g 脂質:7.4g 食塩:3.9g	土曜メニュー	
		 秋分の日	B 野菜かき揚げ&イカ天ぷら カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)537kcal 蛋白質:25.0g 脂質:26.0g 食塩:4.3g	B サバの竜田揚げ 甘酢あんかけ カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)298kcal 蛋白質:22.9g 脂質:19.7g 食塩:2.6g		B 青椒肉絲 カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)343kcal 蛋白質:23.7g 脂質:21.3g 食塩:4.4g
28	A 特製鶏肉の唐揚げ&黒豚焼売 カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)677kcal 蛋白質:52.9g 脂質:45.2g 食塩:5.0g	A 豚肉のレモンペッパー焼き カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)303kcal 蛋白質:23.6g 脂質:23.5g 食塩:3.2g	A 白身魚の青のりフライ カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)221kcal 蛋白質:19.4g 脂質:10.4g 食塩:4.9g	<div data-bbox="1513 1743 2789 2058" style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">ボリュームメニュー</p> <p style="text-align: center;">... 大盛ランチ ...</p> <p>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。</p>  </div>		
	B サケの塩焼き&コロツケ カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)490kcal 蛋白質:42.7g 脂質:39.5g 食塩:6.0g	B 鶏肉ときのこの玉子炒め カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)232kcal 蛋白質:18.9g 脂質:17.5g 食塩:3.3g	B 酢豚 カロリー:(ご飯)437kcal (おかず)357kcal 蛋白質:26.1g 脂質:21.3g 食塩:4.3g			