



# 2018年10月ランチカレンダー

ご注文は、**当日朝9時30分**までをお願いします。

※仕入れの都合により内容を変更させていただく場合がございます。

いつもご利用ありがとうございます。  
お弁当はできるだけお早めにお召し上がり下さい。

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
<b>1日</b> ピリッと七味が効いた <b>サバの七味焼き</b> ・ ふきのきんぴら エネルギー 742 kcal 脂質 19.6 g たんぱく質 28.2 g 食塩 3.6 g	<b>2日</b> じっくりと煮込みました <b>鶏大根</b> ・ ピーマン肉詰めフライ エネルギー 873 kcal 脂質 28 g たんぱく質 33.4 g 食塩 3.5 g	<b>3日</b> 自家製チリソースが決め手 <b>エビカツのチリソース</b> ・ きのか入りスクランブルエッグ エネルギー 871 kcal 脂質 26.8 g たんぱく質 23.9 g 食塩 3.4 g	<b>4日</b> 洋食屋さんの味♪ <b>ハンバーグバーベキューソース</b> ・ ブロッコリーとベーコン炒め エネルギー 867 kcal 脂質 29.8 g たんぱく質 37.4 g 食塩 3.7 g	<b>5日</b> 手作りのおいしさ!! <b>手作り鶏の唐揚げ</b> ・ こんにゃくの煮物 エネルギー 880 kcal 脂質 26.4 g たんぱく質 29.8 g 食塩 3.4 g	<b>6日</b> <b>おまかせメニュー</b>
<b>8日</b>  <b>体育の日</b>	<b>9日</b> 2つの味をお楽しみください <b>青のり白身魚フライ &amp; 豆腐ステーキ</b> ・ 竹輪の煮物 エネルギー 851 kcal 脂質 21.1 g たんぱく質 19.1 g 食塩 3.6 g	<b>10日</b> ご飯がすすむピリ辛味です <b>豚肉のピリ辛炒め</b> ・ イカの天ぷら エネルギー 835 kcal 脂質 22.3 g たんぱく質 23.9 g 食塩 3.6 g	<b>11日</b> さっぱりおろしポン酢でどうぞ <b>さんまの竜田揚げおろしポン酢</b> ・ れんこんつくね エネルギー 827 kcal 脂質 20.9 g たんぱく質 25.1 g 食塩 4 g	<b>12日</b> カレー風味が食欲をそそる <b>鶏肉のカレー風味焼き</b> ・ 高野豆腐の煮物 エネルギー 868 kcal 脂質 28.6 g たんぱく質 36.4 g 食塩 3.5 g	<b>13日</b> <b>おまかせメニュー</b>
<b>15日</b> ポリュームたっぷり!! <b>豚串カツ &amp; オムレッツデミソース</b> ・ バジルスパゲティ エネルギー 840 kcal 脂質 27.8 g たんぱく質 29.2 g 食塩 3.4 g	<b>16日</b> 唐揚げと甘酢あんの相性◎ <b>唐揚げと根菜の甘酢あんかけ</b> ・ さつま揚げの煮物 エネルギー 858 kcal 脂質 27.6 g たんぱく質 22.6 g 食塩 3.2 g	<b>17日</b> ねぎたっぷりの焼肉をどうぞ <b>ねぎ塩豚焼き肉</b> ・ 焼きギョーザ エネルギー 833 kcal 脂質 20.4 g たんぱく質 30.3 g 食塩 3.5 g	<b>18日</b> 秋の味覚、きのこがたっぷり <b>豆腐ハンバーグ和風きのこソース</b> ・ 筑前煮 エネルギー 780 kcal 脂質 22.2 g たんぱく質 23.6 g 食塩 3.5 g	<b>19日</b> ご飯によく合うお魚メニューです <b>あじのみりん醤油漬焼き</b> ・ 豚肉と里芋の味噌煮 エネルギー 793 kcal 脂質 21.2 g たんぱく質 30.4 g 食塩 4 g	<b>20日</b> <b>おまかせメニュー</b>
<b>22日</b> 海の幸を召し上げられ♪ <b>エビフリッターマヨソース &amp; サーモンフライ</b> ・ ロールキャベツ エネルギー 876 kcal 脂質 30.2 g たんぱく質 25.4 g 食塩 3.8 g	<b>23日</b> スタミナ満点!! <b>豚焼き肉</b> ・ 揚げしゅうまい エネルギー 873 kcal 脂質 20.2 g たんぱく質 22.9 g 食塩 3.6 g	<b>24日</b> 香ばしく焼き上げました <b>鶏肉の照焼き</b> ・ 厚揚げの煮物 エネルギー 764 kcal 脂質 23.9 g たんぱく質 27.2 g 食塩 4 g	<b>25日</b> カツ丼にしてもおいしい <b>カツ煮風</b> ・ 大根とカニカマサラダ エネルギー 876 kcal 脂質 27.1 g たんぱく質 24.7 g 食塩 3.3 g	<b>26日</b> 骨まで食べられるやわらかさ <b>さんま生姜煮</b> ・ ビーフコロッケ エネルギー 851 kcal 脂質 30.6 g たんぱく質 36.3 g 食塩 3.5 g	<b>27日</b> <b>おまかせメニュー</b>
<b>29日</b> ちょうど良い塩加減 <b>ほっけの塩焼き</b> ・ 鶏肉とメンマ炒め エネルギー 783 kcal 脂質 22.9 g たんぱく質 26.9 g 食塩 3.9 g	<b>30日</b> ほっとする和風の味付けです <b>肉豆腐</b> ・ イカフライ エネルギー 846 kcal 脂質 29.8 g たんぱく質 25 g 食塩 3.1 g	<b>31日</b> 中華風の唐揚げです <b>油淋鶏ユーリンチー</b> ・ 春雨のスープ煮 エネルギー 809 kcal 脂質 23.1 g たんぱく質 19.5 g 食塩 3.7 g	☆当店のお米は国産米を使用しています。  <b>ご飯一食分：420kcal</b>		



# ポータルランチDX

# 2018年10月ランチカレンダー

## お弁当のポータルキッチン

ご注文は、**当日朝9時30分**までをお願いします。

※仕入れの都合により内容を変更させていただきます。  
いただく場合がございます。

いつもご利用ありがとうございます。  
お弁当はできるだけお早めにお召し上がりください。

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
<p>タルタルソースで召し上がれ</p> <p><b>チキン南蛮</b></p> <p>・五目巾着の含め煮</p> <p>エネルギー 872 kcal 脂質 35.7 g たんぱく質 30.2 g 食塩 3.3 g</p>	<p>人気の中華メニューです</p> <p><b>チンジャオロース</b></p> <p>・かに玉</p> <p>エネルギー 836 kcal 脂質 22.4 g たんぱく質 29.6 g 食塩 3.1 g</p>	<p>サイコロステーキをトッピング</p> <p><b>ココロ ビーフカレー</b></p> <p>・ミニカップグラタン</p> <p>エネルギー 881 kcal 脂質 31.6 g たんぱく質 28.5 g 食塩 3.5 g</p>	<p>秋の味覚さんまをどうぞ</p> <p><b>さんまの蒲焼</b></p> <p>・肉じゃがコロッケ</p> <p>エネルギー 783 kcal 脂質 22.3 g たんぱく質 28 g 食塩 3.4 g</p>	<p>香ばしいお味噌の香り</p> <p><b>豚肉のごま味噌焼き</b></p> <p>・揚げ出し豆腐おろしあん</p> <p>エネルギー 841 kcal 脂質 22.1 g たんぱく質 29.1 g 食塩 3.3 g</p>	<p><b>おまかせメニュー</b></p>
<p>8日</p> <p><b>体育の日</b></p>	<p>洋食屋さんの味♪</p> <p><b>ハンバーグ</b></p> <p>・五目しんじょうの含め煮</p> <p>エネルギー 891 kcal 脂質 33 g たんぱく質 33.5 g 食塩 3 g</p>	<p>当店自慢のサバ味噌です</p> <p><b>サバの味噌煮</b></p> <p>・竹の子炒め</p> <p>エネルギー 801 kcal 脂質 17.6 g たんぱく質 29.4 g 食塩 4.5 g</p>	<p>こんがりチキンにタルタルソースがマッチ</p> <p><b>チキンソテー タルタルソース</b></p> <p>・ロールキャベツ</p> <p>エネルギー 838 kcal 脂質 29.7 g たんぱく質 38.7 g 食塩 3.9 g</p>	<p>あっさり塩味の炒め物です</p> <p><b>豚バラときのこの 塩だれ炒め</b></p> <p>・二色巻の煮物</p> <p>エネルギー 881 kcal 脂質 27.2 g たんぱく質 26.4 g 食塩 3.6 g</p>	<p><b>おまかせメニュー</b></p>
<p>手作りソースがおいしさの決め手</p> <p><b>サーモンムニエル バター醤油ソース</b></p> <p>・肉団子のケチャップ煮</p> <p>エネルギー 878 kcal 脂質 23.4 g たんぱく質 34.3 g 食塩 3.4 g</p>	<p>茄子とチーズの相性抜群!!</p> <p><b>豚肉の 茄子チーズ焼き</b></p> <p>・厚揚げの煮物</p> <p>エネルギー 861 kcal 脂質 32 g たんぱく質 30.4 g 食塩 3.9 g</p>	<p>ホクホクの栗ごはんはいかがですか</p> <p><b>鶏肉の照焼き 山椒風味</b></p> <p>・<b>栗ごはん</b></p> <p>エネルギー 856 kcal 脂質 23 g たんぱく質 34.6 g 食塩 3 g</p>	<p>とろ〜り温泉玉子とご一緒に</p> <p><b>牛肉のすき煮 (温泉玉子添え)</b></p> <p>・鶏肉とザーサイ炒め</p> <p>エネルギー 884 kcal 脂質 20.1 g たんぱく質 35.6 g 食塩 3.2 g</p>	<p>手作りのおいしさ♪</p> <p><b>手作りメンチカツ</b></p> <p>・高野豆腐の含め煮</p> <p>エネルギー 903 kcal 脂質 30.2 g たんぱく質 30.9 g 食塩 3.9 g</p>	<p><b>おまかせメニュー</b></p>
<p>スタミナたっぷり!!</p> <p><b>豚肉の生姜焼き</b></p> <p>・ふきの炒め煮</p> <p>エネルギー 836 kcal 脂質 28 g たんぱく質 28.3 g 食塩 3.6 g</p>	<p>チキンカツに目玉焼きをトッピング</p> <p><b>デミ玉チキンカツ</b></p> <p>・肉じゃが</p> <p>エネルギー 898 kcal 脂質 23.6 g たんぱく質 35.1 g 食塩 3.5 g</p>	<p>お店で丁寧に揚げています</p> <p><b>海老・きす・南瓜 れんこんの天ぷら</b></p> <p>・刻み昆布の煮物</p> <p>エネルギー 884 kcal 脂質 33 g たんぱく質 34.5 g 食塩 3.1 g</p>	<p>ご飯がすすむお魚メニューです</p> <p><b>めかじきの照焼き</b></p> <p>・大根のおでん風</p> <p>エネルギー 799 kcal 脂質 17 g たんぱく質 28.3 g 食塩 4 g</p>	<p>ふっくらジューシー!!</p> <p><b>手作りハンバーグ トマトソース</b></p> <p>・根菜ツナサラダ</p> <p>エネルギー 892 kcal 脂質 27.1 g たんぱく質 25.8 g 食塩 3.7 g</p>	<p><b>おまかせメニュー</b></p>
<p>さっぱりおろしポン酢でどうぞ</p> <p><b>鶏の竜田揚げ おろしポン酢</b></p> <p>・海老ニラオムレツ</p> <p>エネルギー 878 kcal 脂質 25.7 g たんぱく質 33.9 g 食塩 3.5 g</p>	<p>シャキシャキれんこんがアクセント</p> <p><b>牛肉とれんこんの オイスター炒め</b></p> <p>・かぼちゃコロッケ</p> <p>エネルギー 849 kcal 脂質 28.7 g たんぱく質 30.8 g 食塩 3.4 g</p>	<p>人気の炊き込みご飯の日です</p> <p><b>サバの塩焼き</b></p> <p>・<b>鶏釜めし</b></p> <p>エネルギー 780 kcal 脂質 26.5 g たんぱく質 34.1 g 食塩 4 g</p>	<p>☆当店のお米は国産米を使用しています。</p> <p> ご飯一食分：420kcal</p> <p></p>		