

# 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。

# 2021年1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/>

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



ポータランチA・Bのメインを取り合わせた  
ボリューム満点メニュー！  
ご飯も大盛りでお届けいたします。



旧年中はポータキッチンをご利用いただき  
ありがとうございました。  
本年も引き続きポータキッチンのお弁当を  
ご利用いただけたら幸いです。

金 1	土 2
	土曜メニュー
8	9
A キーマカレー & 目玉焼フライ	土曜メニュー
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 477kcal 蛋白質: 26.9g 脂質: 26.3g 食塩: 6.4g	
B サバの味噌煮	
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 411kcal 蛋白質: 30.4g 脂質: 20.3g 食塩: 4.5g	
11	12
A ポークソテー	土曜メニュー
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 301kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 23.1g 食塩: 4.5g	
B 特製鶏肉の磯辺揚げ	
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 350kcal 蛋白質: 27.6g 脂質: 25.1g 食塩: 5.2g	
13	14
A 鶏肉のトマトソース	土曜メニュー
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 371kcal 蛋白質: 29.2g 脂質: 22.0g 食塩: 4.7g	
B サバの塩焼き & みそ味つくね	
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 338kcal 蛋白質: 29.2g 脂質: 17.5g 食塩: 6.2g	
15	16
A 豚肉の バーベキューソース炒め	土曜メニュー
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 309kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 21.5g 食塩: 3.2g	
B 白身魚の中華あんかけ & 野菜春巻き	
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 300kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 15.1g 食塩: 4.0g	
17	18
A ハンバーグ ステーキソース	土曜メニュー
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 429kcal 蛋白質: 30.5g 脂質: 19.9g 食塩: 5.2g	
B 回鍋肉	
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 370kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 18.0g 食塩: 4.7g	
19	20
A タンドリーチキン	土曜メニュー
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 429kcal 蛋白質: 30.5g 脂質: 19.9g 食塩: 5.2g	
B 回鍋肉	
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 370kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 18.0g 食塩: 4.7g	
21	22
A ハンバーグ デミグラスソース	土曜メニュー
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 416kcal 蛋白質: 32.8g 脂質: 18.5g 食塩: 5.7g	
B 八宝菜 & 黒豚焼売	
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 355kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 19.8g 食塩: 6.0g	
23	24
A 厚切りハムカツ	土曜メニュー
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 410kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 24.6g 食塩: 4.3g	
B サケの塩焼き & プレーンオムレツ	
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 287kcal 蛋白質: 25.8g 脂質: 15.8g 食塩: 7.2g	
25	26
A 特製鶏肉の唐揚げ オーロラソース	土曜メニュー
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 483kcal 蛋白質: 29.5g 脂質: 27.9g 食塩: 3.8g	
B 豚肉の黒胡椒炒め	
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 331kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 17.8g 食塩: 3.6g	
27	28
A タラのマヨネーズ焼き & ウィンナー玉ねぎ串カツ	土曜メニュー
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 345kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 23.3g 食塩: 4.7g	
B 麻婆豆腐 & 焼き餃子	
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 299kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 17.2g 食塩: 5.3g	
29	30
A ハッシュドチキン & エビカツ	土曜メニュー
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 349kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 11.8g 食塩: 5.7g	
B 豚肉のすき煮	
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 336kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 16.8g 食塩: 3.8g	

月 4	火 5	水 6	木 7
	A ハンバーグ ステーキソース	A チキステーキ 粒マスタードソース	A 豚肉の香草パン粉焼き
	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 409kcal 蛋白質: 27.8g 脂質: 17.1g 食塩: 4.3g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 483kcal 蛋白質: 28.3g 脂質: 29.2g 食塩: 3.4g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 306kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 19.3g 食塩: 3.8g
	B サケフライ & ジャンボミートボール	B サワラの西京焼き & 野菜コロッケ	B 酢鶏
	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 301kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 15.6g 食塩: 3.0g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 337kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 13.0g 食塩: 3.9g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 432kcal 蛋白質: 26.6g 脂質: 26.0g 食塩: 4.0g
11	12	13	14
	A ポークソテー	A 鶏肉のトマトソース	A メンチカツ
成人の日	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 301kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 23.1g 食塩: 4.5g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 371kcal 蛋白質: 29.2g 脂質: 22.0g 食塩: 4.7g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 383kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 22.6g 食塩: 4.6g
	B 特製鶏肉の磯辺揚げ	B サバの塩焼き & みそ味つくね	B 親子煮 & アジフライ
	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 350kcal 蛋白質: 27.6g 脂質: 25.1g 食塩: 5.2g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 338kcal 蛋白質: 29.2g 脂質: 17.5g 食塩: 6.2g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 436kcal 蛋白質: 29.7g 脂質: 23.2g 食塩: 4.9g
18	19	20	21
	A タンドリーチキン	A サケの香草焼き & 和菜メンチカツ	A ハンバーグ デミグラスソース
波止場の日 ヒレカツ	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 429kcal 蛋白質: 30.5g 脂質: 19.9g 食塩: 5.2g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 335kcal 蛋白質: 25.6g 脂質: 16.7g 食塩: 3.8g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 416kcal 蛋白質: 32.8g 脂質: 18.5g 食塩: 5.7g
	B 回鍋肉	B 特製鶏肉の竜田揚げ	B 八宝菜 & 黒豚焼売
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 341kcal 蛋白質: 29.7g 脂質: 17.9g 食塩: 3.2g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 370kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 18.0g 食塩: 4.7g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 481kcal 蛋白質: 30.5g 脂質: 29.5g 食塩: 4.2g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 355kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 19.8g 食塩: 6.0g
25	26	27	28
A 厚切りハムカツ	A 特製鶏肉の唐揚げ オーロラソース	A タラのマヨネーズ焼き & ウィンナー玉ねぎ串カツ	A トンカツ
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 410kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 24.6g 食塩: 4.3g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 483kcal 蛋白質: 29.5g 脂質: 27.9g 食塩: 3.8g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 345kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 23.3g 食塩: 4.7g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 377kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 16.8g 食塩: 3.0g
B サケの塩焼き & プレーンオムレツ	B 豚肉の黒胡椒炒め	B 麻婆豆腐 & 焼き餃子	B プリの照焼き & 野菜コロッケ
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 287kcal 蛋白質: 25.8g 脂質: 15.8g 食塩: 7.2g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 331kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 17.8g 食塩: 3.6g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 299kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 17.2g 食塩: 5.3g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 424kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 19.5g 食塩: 3.8g
29	30		
A ハッシュドチキン & エビカツ	B 豚肉のすき煮		
カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 349kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 11.8g 食塩: 5.7g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 336kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 16.8g 食塩: 3.8g		