

ポートルランチ 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。

2020年11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/>

当店のお米は国産米を使用しています

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
A チキンのきのこクリームソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 248kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 16.9g 食塩: 4.5g B サバの塩焼き & プレーンオムレツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 250kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 16.0g 食塩: 6.0g		A ハンバーグトマトソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 341kcal 蛋白質: 26.8g 脂質: 16.9g 食塩: 4.3g B 豚肉とれんこんのオイスターソース炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 274kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 18.5g 食塩: 3.7g	A バッファローチキン カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 381kcal 蛋白質: 29.0g 脂質: 22.8g 食塩: 5.4g B プリの照焼き & チーズインメンチカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 364kcal 蛋白質: 27.1g 脂質: 21.4g 食塩: 4.6g	A タレカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 411kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 26.8g 食塩: 4.4g B 豚肉とごぼうの柳川風 & 春巻き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 401kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 26.5g 食塩: 6.0g	土曜メニュー
A 鶏の照焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 336kcal 蛋白質: 31.2g 脂質: 18.3g 食塩: 4.2g B サケの塩焼き & 茄子の肉詰めフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 249kcal 蛋白質: 30.6g 脂質: 9.5g 食塩: 5.9g		A 根菜カレー&イカバーグ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 406kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 25.0g 食塩: 5.1g B 豚バラ焼肉 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 474kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 34.3g 食塩: 4.6g	A 厚切りハムカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 387kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 27.7g 食塩: 4.3g B 肉豆腐 & 野菜コロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 360kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 24.1g 食塩: 5.4g	A 鶏肉のマスタードソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 473kcal 蛋白質: 30.6g 脂質: 30.5g 食塩: 4.3g B 青椒肉絲 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 322kcal 蛋白質: 10.4g 脂質: 16.1g 食塩: 4.0g	
A 照りマヨハンバーグ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 351kcal 蛋白質: 29.5g 脂質: 19.0g 食塩: 6.1g B サンマフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 296kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 15.5g 食塩: 5.6g	A トンテキ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 449kcal 蛋白質: 30.1g 脂質: 26.2g 食塩: 3.6g B 鶏肉とキャベツの炒め物 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 481kcal 蛋白質: 34.0g 脂質: 30.7g 食塩: 3.0g		A タンドリーチキン カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 386kcal 蛋白質: 29.0g 脂質: 25.1g 食塩: 5.0g B 酢豚 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 380kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 21.1g 食塩: 3.8g	A 豚肉のバーベキューソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 376kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 25.4g 食塩: 3.1g B サケの七味焼き & エビフリッターチリソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 381kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 19.2g 食塩: 4.2g	土曜メニュー
	A メンチカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 350kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 19.3g 食塩: 5.5g B 回鍋肉 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 316kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 20.9g 食塩: 5.6g	A チキンステーキ ガーリックソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 455kcal 蛋白質: 29.6g 脂質: 28.1g 食塩: 4.1g B 豚肉のすき煮 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 342kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 19.7g 食塩: 4.6g	A サーモンソテーバター醤油 & 玉子サラダフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 375kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 20.3g 食塩: 6.3g B 麻婆茄子 & 黒豚焼売 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 422kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 22.1g 食塩: 6.9g	A 鶏肉のバジルオイル焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 372kcal 蛋白質: 30.3g 脂質: 19.7g 食塩: 3.9g B ホツケの塩焼き & 味噌味つくね カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 279kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 9.5g 食塩: 7.0g	
A ポークジンジャー カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 311kcal 蛋白質: 29.1g 脂質: 23.3g 食塩: 6.4g B イカ天ぷら & 野菜かき揚げ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 280kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 17.6g 食塩: 6.4g	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>ボリュームメニュー ... 大盛ランチ ...</p> <p>ポートルランチ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>				