

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4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。



月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
A タラのマヨネーズ焼き & ウィナー串カツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 357kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 22.8g 食塩: 4.6g	A 特製 鶏の唐揚げ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 525kcal 蛋白質: 32.2g 脂質: 35.7g 食塩: 3.2g	A キーマカレー & 海鮮小判 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 315kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 17.7g 食塩: 4.1g	A 豚ヒレカツ & ポテトオムレツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 343kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 11.7g 食塩: 3.6g	A ハンバーグ デミソース & カニクリームコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 369kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 19.0g 食塩: 4.5g	土曜メニュー
B エビカツチリソース & 焼き餃子 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 371kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 17.2g 食塩: 5.1g	B 豚焼肉 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 319kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 21.6g 食塩: 3.9g	B 鶏の照焼き 山椒風味 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 401kcal 蛋白質: 32.0g 脂質: 25.4g 食塩: 3.3g	B サバのみりん醤油漬焼き & ふんわり豆腐ステーキ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 323kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 20.6g 食塩: 4.2g	B 鶏肉と菜の花の塩だれ炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 253kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 10.2g 食塩: 3.4g	
12	13	14	15	16	17
A 厚切りハムカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 454kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 22.5g 食塩: 4.2g	A ジャークチキン カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 447kcal 蛋白質: 30.8g 脂質: 26.1g 食塩: 4.2g	A ポークソテー トマトソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 385kcal 蛋白質: 30.0g 脂質: 25.4g 食塩: 4.2g	A サワラのバジルオイル焼き & エビグラタンカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 431kcal 蛋白質: 29.5g 脂質: 25.3g 食塩: 4.0g	波止場の日 アサリのトマトソースパスタ & 鶏の唐揚げ	土曜メニュー
B 銀サケの塩焼き & カレーコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 400kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 17.2g 食塩: 4.4g	B カツ煮風 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 455kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 22.7g 食塩: 4.5g	B 油淋鶏 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 498kcal 蛋白質: 34.5g 脂質: 32.0g 食塩: 4.5g	B 豚肉の生姜焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 396kcal 蛋白質: 28.8g 脂質: 27.8g 食塩: 3.4g		
19	20	21	22	23	24
A メンチカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 452kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 27.3g 食塩: 3.6g	A 豚肉のバーベキューソース炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 366kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 21.0g 食塩: 4.3g	A チキンソテー シーザーソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 509kcal 蛋白質: 31.4g 脂質: 33.3g 食塩: 3.9g	A ハッシュドポーク & 白身魚フライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 353kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 21.1g 食塩: 4.9g	A サケのカレー風味焼き & アスパラとベーコンのクリームコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 337kcal 蛋白質: 26.8g 脂質: 16.3g 食塩: 4.2g	土曜メニュー
B ホッケの塩焼き & 彩り海鮮ステーキ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 279kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 14.6g 食塩: 4.2g	B イカと竹の子の天ぷら & 竹輪の磯辺揚げ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 298kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 13.4g 食塩: 3.2g	B 麻婆豆腐 & 春巻き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 406kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 19.1g 食塩: 5.1g	B 特製 チキン南蛮 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 547kcal 蛋白質: 32.0g 脂質: 33.1g 食塩: 4.9g	B 豚肉ときくらげの玉子炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 405kcal 蛋白質: 29.2g 脂質: 27.7g 食塩: 4.3g	
26	27	28	29	30	
A 特製 鶏の唐揚げ ごまマヨソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 550kcal 蛋白質: 32.5g 脂質: 38.1g 食塩: 3.5g	A トンテキ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 363kcal 蛋白質: 28.3g 脂質: 22.3g 食塩: 3.8g	A アジフライ & オムレツミートソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 290kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 11.7g 食塩: 4.7g	昭和の日 	A ポークカレー & イカフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 383kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 23.6g 食塩: 4.4g	土曜メニュー
B ハンバーグ おろしポン酢 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 374kcal 蛋白質: 28.0g 脂質: 16.5g 食塩: 4.4g	B サバの味噌煮 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 380kcal 蛋白質: 30.1g 脂質: 20.7g 食塩: 3.6g	B 青椒肉絲 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 283kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 16.2g 食塩: 5.2g		B 鶏肉のねぎ塩焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 406kcal 蛋白質: 30.7g 脂質: 25.1g 食塩: 3.6g	



※波止場の日の副菜(写真)は一例となっております。