## ポートランチ A・B 400円。

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分までにお願いします。

※仕入の都合により内容を変更させて頂くことがございます。

## 2025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。
お弁当は涼しい場所に保管しお早めにお召し上がりください。

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

	<b>頂くことがございます。</b> 			
月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
文化の日	A チキンカツ	A ポークソテー ガーリックソース	A ドライカレー	A チキンソテー バーベキューソース
	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 414kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 22.3g 食塩: 3.7g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 298kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 17.0g 食塩: 2.8g	カロリー: (ご飯) 409㎏ (おかず) 241㎏ 蛋白質: 19.3g 脂質: 13.8g 食塩: 3.1g	カロリー: (ご飯) 409kal (おかず)391kal 蛋白質: 29.1g 脂質: 23.4g 食塩: 3.5g
	B 鮭の塩焼き& くわいつくね	B カリカリささみ揚げ &イカカツ	B 天ぷら (エビ・カニカマ・れんこん)	B <b>豚肉の生姜焼</b>
	カロリー: (ご飯) 409㎏ (おかず) 350㎏ 蛋白質: 20.0g 脂質: 20.6g 食塩: 4.0g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず)353kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 18.6g 食塩: 3.2g	カロリー: (ご飯) 409kal (おかず) 312kal 蛋白質: 14.8g 脂質: 21.1g 食塩: 3.4g	カロリー: (ご飯) 409㎏ (おかず)320㎏ 蛋白質: 18.7g 脂質: 19.8g 食塩: 2.7g
10	11	12	13	14
A 豚肉のバジルオイル焼	A 海老のホワイトソースフライ & 肉じゃがコロッケ	A 鶏肉のチーズパン粉焼	A ハムポテトサラダフライ & 白身魚青のりフライ	A トンカツ
カロリー: (ご飯) 409kal (おかず) 320kal 蛋白質: 21.6g 脂質: 22.9g 食塩: 3.3g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 438kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 22.0g 食塩: 3.7g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず)376kcal 蛋白質: 29.6g 脂質: 24.9g 食塩: 3.2g	カロリー: (ご飯) 409㎏ (おかず)338㎏ 蛋白質: 18.5g   脂質: 19.1g   食塩: 3.4g	カロリー: (ご飯) 409㎏ (おかず)299㎏ 蛋白質: 20.2g   脂質: 12.0g   食塩: 3.4g
B アジフライ& <b>目玉焼フライ</b>	B ハンバーグ 和風ソース	B 韓国風焼肉	B 鶏肉のチャーシュー風	B 麻婆豆腐
カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 297kcal	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 393kcal	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 329kcal	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 411kcal	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 251kcal
蛋白質: 19.3g 脂質: 12.9g 食塩: 3.3g <b>17</b>		蛋白質: 21.3g 脂質: 18.2g 食塩: 3.9g	蛋白質: 31.7g 脂質: 23.5g 食塩: 4.1g	蛋白質: 17.6g 脂質: 12.1g 食塩: 4.2g
17	18 波止場の日	19	20	21
A メンチカツ		A 豚肉のスタミナ炒め	A レモンペッパーチキン	A エビフライ&白身魚フライ
カロリー: (ご飯) 409kal (おかず) 410kal 蛋白質: 18.4g 脂質: 28.3g 食塩: 3.4g		カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず)346kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 21.3g 食塩: 4.2g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず)407kcal 蛋白質: 29.6g 脂質: 29.4g 食塩: 3.0g	カロリー: (ご飯) 409㎏ (おかず) 333㎏ 蛋白質: 18.0g 脂質: 16.2g 食塩: 3.3g
B ホッケの塩焼 & コーンコロッケ	チキンソテートマトソー <b>え</b> カニクリームコロッケ	B 鶏天 和風あんかけ	B チンジャオロース	B <b>豚肉の山賊焼</b>
カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず)299kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 15.7g 食塩: 4.3g		カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 蛋白質: 21.1g 脂質: 22.8g 食塩: 3.4g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず)215kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 9.8g 食塩: 3.7g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 303kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 18.3g 食塩: 2.7g
24	25	26	27	28
勤労感謝の日	A ハンバーグ オニオンソース	A エビカツタルタルソース & れんこんつくね	A チキンクリームカレー	A 肉団子デミソース ふわふわ玉子添え
	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 279kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 16.3g 食塩: 3.3g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 394kcal 蛋白質: 17.8g 脂質: 21.1g 食塩: 4.0g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 432kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 28.0g 食塩: 4.1g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 354kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 23.4g 食塩: 3.4g
	B <b>ヒレカツ&amp;タコカツ</b>	B サバの塩焼& ビーフコロッケ	B <b>豚肉の照焼</b>	B 鶏肉の胡麻味噌焼
	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 327kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 17.0g 食塩: 2.9g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 355kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 19.7g 食塩: 3.6g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 278kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 19.0g 食塩: 2.2g	カロリー: (ご飯) 409kal (おかず) 427kal 蛋白質: 30.8g 脂質: 28.7g 食塩: 3.3g



スマートフォンからは こちらをご覧ください。





## 大盛ランチ 550円(税込)

ポートランチA・Bのメインを取り合せた 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。