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。

※什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 12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

マークは新メニューです

※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。				人 イーグは新メーユー じゅ
月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
A ポークソテー ペッパーソース	A 特製 鶏の唐揚げ	A ハッシュドポーク	A 海老のホワイトソースフライ & ハムカツ	A チキンジンジャー
カロリー: (ご飯) 409㎏ (おかず) 318㎏ 蛋白質: 25.2g 脂質: 18.7g 食塩: 3.1g	カロリー: (ご飯) 409kal (おかず)511kal 蛋白質: 26.0g 脂質: 34.5g 食塩: 3.3g	カロリー: (ご飯) 409kal (おかず)264kal 蛋白質: 17.5g 脂質: 15.6g 食塩: 2.6g	カロリー: (ご飯) 409kal (おかず)386kal 蛋白質: 16.3g 脂質: 22.3g 食塩: 3.4g	カロリー: (ご飯) 409kal (おかず) 397kal 蛋白質: 28.9g 脂質: 27.3g 食塩: 2.7g
B メンチカツ 甘辛だれ	B 豚 焼 肉	B 鶏天 紅生姜風味 & 野菜かき揚げ	B 豚肉の塩だれ焼	B カレーカツ煮
カロリー: (ご飯) 409kal (おかず) 442kal 蛋白質: 22.8g 脂質: 25.3g 食塩: 3.4g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず)375kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 22.9g 食塩: 3.3g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 464kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 30.2g 食塩: 3.6g		カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 361kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 21.6g 食塩: 2.9g
8	9	10	11	12
A ハンバーグ バーベキューソース	A 鶏肉のトマトガーリック炒め	A サーモンフライ &くわいつくね	A チキンソテー シーザーソース	A 焼肉カレー
カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず)329kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 18.6g 食塩: 4.9g	カロリー: (ご飯) 409kxll (おかず)242kxll 蛋白質: 26.3g 脂質: 11.7g 食塩: 3.5g	カロリー: (ご飯) 409kal (おかず) 339kal 蛋白質: 20.8g 脂質: 18.4g 食塩: 4.2g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 449kcal 蛋白質: 30.5g 脂質: 32.3g 食塩: 2.5g	カロリー: (ご飯) 409kal (おかず) 391kal 蛋白質: 16.7g 脂質: 25.5g 食塩: 3.4g
B 豚肉の竜田揚げ	B サバのみりん醤油漬焼 &野菜コロッケ	B 鶏肉のねぎ塩焼	B 豚肉のすき煮	B カリカリささみ揚げ &イカカツ
カロリー: (ご飯) 409kal (おかず) 358kal 蛋白質: 22.2g 脂質: 23.6g 食塩: 3.9g	カロリー: (ご飯) 409kal (おかず) 364kal 蛋白質: 22.5g 脂質: 23.6g 食塩: 3.8g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 395kcal 蛋白質: 30.8g 脂質: 26.5g 食塩: 4.0g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 296kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 16.9g 食塩: 2.2g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 370kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 19.2g 食塩: 3.3g
15	16	17	18 波止場の日	19
A チキンカツ	A 豚肉のスタミナ炒め	A 鶏肉のバジルオイル焼		A エビフライ&白身魚フライ
カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 339kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 17.3g 食塩: 3.3g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 303kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 16.9g 食塩: 4.4g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 413kcal 蛋白質: 30.4g 脂質: 28.7g 食塩: 3.6g		カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 301kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 15.3g 食塩: 3.2g
B 豚肉の山賊焼	B ホッケの塩焼 &ビーフコロッケ	B 肉団子の黒酢あんかけ	デミ味噌カツ・焼売	B 韓国風鶏焼肉
カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 280kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 19.0g 食塩: 3.3g	カロリー: (ご飯) 409kal (おかず) 257kal 蛋白質: 19.8g 脂質: 12.9g 食塩: 3.9g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 380kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 22.2g 食塩: 3.3g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 345kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 18.8g 食塩: 3.6g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 218kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 8.3g 食塩: 2.7g
22	23	24	25	26
A アジフライ& 肉団子	A ポークソテー 粒マスタードソース	A ハムポテトサラダフライ & 白身魚青のりフライ	A キーマカレー	A エビカツオーロラソース &チーズつくね
カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 312kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 12.5g 食塩: 2.5g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 353kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 28.2g 食塩: 2.6g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 326kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 18.9g 食塩: 4.3g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 327kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 21.4g 食塩: 3.2g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 353kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 20.9g 食塩: 3.2g
B 鶏肉のごま醤油焼	B 焼肉カルビ風メンチカツ & 目玉焼フライ	B チンジャオロース	B トンカツ	B 鶏肉の照焼
カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 413kcal	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 361kcal	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 223kcal	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 308kcal	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 355kcal
蛋白質: 30.2g 脂質: 23.1g 食塩: 3.2g	蛋白質: 17.8g 脂質: 19.3g 食塩: 2.9g	蛋白質: 20.4g 脂質: 10.9g 食塩: 4.7g	蛋白質: 19.9g 脂質: 13.7g 食塩: 2.7g	蛋白質: 29.3g 脂質: 22.4g 食塩: 2.8g
. /u	•			

A ハンバーグ デミソース

カロリー: (ご飯) 409kal (おかず) 368kal 蛋白質: 17.7g 脂質: 25.2g 食塩: 4.7g

B **ヒレカツ&タコカツ**

カロリー: (ご飯) 409kkal (おかず) 411kkal 蛋白質: 17.6g 脂質: 24.6g 食塩: 4.3g スマートフォンからは こちらをご覧ください。



本年もポートキッチンのお弁当をご利用いただき 有難うございました。

来年もご愛顧の程よろしくお願いいたします。

(新年は1月5日より営業いたします)



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!