

ポートランチA・B 400円(税込)

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。

※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。

2026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

| 月 5 | 火 6 | 水 7 | 木 8 | 金 9 |
|---|--|---|---|---|
| A チキンカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 338kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 16.6g 食塩: 2.3g | A ポークソテー ハニーマスタードソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 342kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 20.8g 食塩: 2.6g | A チキンソテー タルタルソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 403kcal 蛋白質: 30.3g 脂質: 28.0g 食塩: 2.3g | A エビフライ&白身魚フライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 287kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 16.3g 食塩: 3.0g | A ポークカレー カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 302kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 18.4g 食塩: 3.0g |
| B ハンバーグ おろしポン酢 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 284kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 18.2g 食塩: 3.2g | B サバの竜田揚げ&春巻 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 352kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 21.4g 食塩: 2.5g | B 豚肉の生姜焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 286kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 17.3g 食塩: 2.4g | B 麻婆豆腐 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 217kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 12.8g 食塩: 3.6g | B 梅入りささみフライ &イカカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 349kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 18.4g 食塩: 3.3g |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 波止場の日 |
| 成人の日 | A トンカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 349kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 17.3g 食塩: 4.0g | A チキンソテー ペッパーソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 431kcal 蛋白質: 29.8g 脂質: 26.3g 食塩: 2.9g | A ポークソテー トマトソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 276kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 18.3g 食塩: 2.0g |  チーズメンチカツ・目玉焼フライ 肉団子 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 439kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 25.8g 食塩: 3.7g |
| | B 鮭の塩焼 &玉子サラダフライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 336kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 19.6g 食塩: 3.9g | B 豚焼肉 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 351kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 21.0g 食塩: 2.8g | B 鶏天 ピリ辛ソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 354kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 20.8g 食塩: 2.2g | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| A ハンバーグ オニオンソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 328kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 22.6g 食塩: 3.3g | A アジフライ& カニクリームコロッケ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 348kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 20.1g 食塩: 3.3g | A ドライカレー カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 275kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 16.1g 食塩: 2.5g | A 鶏の唐揚げ オーロラソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 431kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 29.1g 食塩: 3.1g | A 豚肉の香草パン粉焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 301kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 15.8g 食塩: 2.6g |
| B エビカツチリソース &揚げギョーザ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 361kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 19.1g 食塩: 3.8g | B チンジャオロース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 243kcal 蛋白質: 17.5g 脂質: 13.9g 食塩: 3.9g | B ホツケの塩焼 &ビーフコロッケ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 303kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 17.3g 食塩: 2.7g | B 豚肉の山賊炒め カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 334kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 19.6g 食塩: 2.7g | B メンチカツ 甘辛だれ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 412kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 22.3g 食塩: 3.4g |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| A サーモンフライ &くわいつくね カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 329kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 16.7g 食塩: 3.2g | A レモンペッパーチキン カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 436kcal 蛋白質: 33.0g 脂質: 32.3g 食塩: 3.6g | A 豚肉のスタミナ炒め カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 397kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 20.1g 食塩: 3.4g | A 海老のホワイトソースフライ &ハムカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 377kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 23.0g 食塩: 3.4g | A ハンバーグ デミソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 329kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 23.2g 食塩: 3.7g |
| B 鶏肉の塩こうじ焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 387kcal 蛋白質: 28.6g 脂質: 25.9g 食塩: 3.1g | B ヒレカツ&タコカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 381kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 22.6g 食塩: 3.6g | B チキン南蛮 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 575kcal 蛋白質: 29.2g 脂質: 33.9g 食塩: 2.8g | B 豚肉の味噌漬焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 273kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 17.6g 食塩: 2.7g | B 天ぷら (イカ・カニカマ・さつまいも) カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 455kcal 蛋白質: 15.5g 脂質: 33.2g 食塩: 3.5g |

旧年中はポートキッチンをご利用いただきありがとうございました。

本年も引き続きご愛顧の程よろしく願いいたします。



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！