

# 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あります。

## 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	火	水	木	金
5	6	7	8	9
A チキンカツ	A ポークソテー ハニーマスタードソース	A チキンソテー タルタルソース	A エビフライ&白身魚フライ	A ポークカレー
カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 338kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 16.6g 食塩: 2.3g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 342kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 20.8g 食塩: 2.6g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 403kcal 蛋白質: 30.3g 脂質: 28.0g 食塩: 2.3g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 287kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 16.3g 食塩: 3.0g	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	B サバの竜田揚げ&春巻	B 豚肉の生姜焼	B 麻婆豆腐	B 梅入りささみフライ &イカカツ
カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 284kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 18.2g 食塩: 3.2g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 352kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 21.4g 食塩: 2.5g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 286kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 17.3g 食塩: 2.4g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 217kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 12.8g 食塩: 3.6g	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	A チキンソテー ペッパーソース	A ポークソテー トマトソース	 チーズメンチカツ・目玉焼フライ 肉団子
	B 鮭の塩焼 &玉子サラダフライ	B 豚 烧 肉	B 鶏天 ピリ辛ソース	
カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 349kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 17.3g 食塩: 4.0g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 431kcal 蛋白質: 29.8g 脂質: 26.3g 食塩: 2.9g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 276kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 18.3g 食塩: 2.0g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 354kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 20.8g 食塩: 2.2g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 439kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 25.8g 食塩: 3.7g
19	20	21	22	23
A ハンバーグ オニオンソース	A アジフライ& カニクリームコロッケ	A ドライカレー	A 鶏の唐揚げ オーロラソース	A 豚肉の香草パン粉焼
カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 328kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 22.6g 食塩: 3.3g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 348kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 20.1g 食塩: 3.3g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 275kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 16.1g 食塩: 2.5g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 431kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 29.1g 食塩: 3.1g	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	B チンジャオロース	B ホツケの塩焼 &ビーフコロッケ	B 豚肉の山賊炒め	B メンチカツ 甘辛だれ
カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 361kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 19.1g 食塩: 3.8g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 243kcal 蛋白質: 17.5g 脂質: 13.9g 食塩: 3.9g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 303kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 17.3g 食塩: 2.7g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 334kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 19.6g 食塩: 2.7g	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	A レモンペッパーチキン	A 豚肉のスタミナ炒め	A 海老のホワイトソースフライ &ハムカツ	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: 19.0g 脂質: 16.7g 食塩: 3.2g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 436kcal 蛋白質: 33.0g 脂質: 32.3g 食塩: 3.6g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 397kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 20.1g 食塩: 3.4g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 377kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 23.0g 食塩: 3.4g	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	B ヒレカツ&タコカツ	B チキン南蛮	B 豚肉の味噌漬焼	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) 387kcal 蛋白質: 28.6g 脂質: 25.9g 食塩: 3.1g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 381kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 22.6g 食塩: 3.6g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 575kcal 蛋白質: 29.2g 脂質: 33.9g 食塩: 2.8g	カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 273kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 17.6g 食塩: 2.7g	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お願いいたします。



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！