

ポートルランチ 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場合がございます。

2026年3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。

お弁当のポートルキッチン

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 2 | 火 3 | 水 4 | 木 5 | 金 6 |
|--|--|--|---|--|
| A サーモンフライ & イカカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 361kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 19.4g 食塩: 3.8g | A チキンクリームカレー カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 434kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 28.3g 食塩: 4.5g | 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) 308kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 20.3g 食塩: 2.7g | A ポークソテー ガーリックソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 318kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 19.8g 食塩: 3.4g | A ハンバーグ トマトソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 354kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 23.0g 食塩: 3.6g |
| B 鶏肉の塩こうじ焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 361kcal 蛋白質: 28.9g 脂質: 23.6g 食塩: 3.6g | B 豚肉の竜田揚げ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 382kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 27.3g 食塩: 2.8g | B 豚焼肉 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 281kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 17.2g 食塩: 2.9g | B カリカリささみ揚げ & 目玉焼フライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 325kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 18.9g 食塩: 3.1g | B 酢豚 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 355kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 19.4g 食塩: 2.9g |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| A メンチカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 400kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 26.0g 食塩: 3.7g | 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) 359kcal 蛋白質: 17.8g 脂質: 22.8g 食塩: 2.0g | A 豚肉のスタミナ炒め カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 324kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 18.4g 食塩: 3.2g | A ハムポテトサラダフライ & 白身魚青のりフライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 315kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 18.4g 食塩: 3.1g | A ドライカレー カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 297kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 15.1g 食塩: 3.4g |
| B ホツケの塩焼 & コーンコロツケ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 289kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 13.4g 食塩: 4.6g | B 韓国風焼肉 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 311kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 17.8g 食塩: 2.3g | B 鶏肉のねぎ塩焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 352kcal 蛋白質: 30.9g 脂質: 20.0g 食塩: 2.8g | B チンジャオロース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 212kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 10.4g 食塩: 3.5g | B 天ぷら (イカ・カニカマ・いんげん) カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 462kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 31.8g 食塩: 3.4g |
| 16 | 17 | 18 波止場の日 | 19 | 20 |
| A 豚肉のチーズパン粉焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 280kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 19.2g 食塩: 2.9g | A チキンカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 364kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 15.6g 食塩: 1.8g |  <p>ハンバーグオニオンソース 白身魚フライ</p> | A 辛味チキン カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 388kcal 蛋白質: 29.7g 脂質: 24.6g 食塩: 3.2g | <h1>春分の日</h1> |
| B えび団子チリソース & 春巻 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 290kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 16.8g 食塩: 3.8g | B 鮭のみりん醤油漬焼 & ビーフコロツケ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 338kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 14.9g 食塩: 2.1g | | B ヒレカツ & タコカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 363kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 20.9g 食塩: 3.1g | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| A トンカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 362kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 17.4g 食塩: 4.4g | A オムレツミートソース & ハムカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 348kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 22.7g 食塩: 3.2g | A 鶏の唐揚げ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 320kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 20.8g 食塩: 2.1g | A ポークジンジャー カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 269kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 18.1g 食塩: 2.2g | A エビフライ & 肉じゃがコロツケ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 351kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 18.2g 食塩: 3.6g |
| B サバの塩焼 & くわいつくね カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 346kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 21.0g 食塩: 4.5g | B 鶏肉の山賊炒め カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 200kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 8.5g 食塩: 2.6g | B 豚肉のすき煮 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 251kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 13.7g 食塩: 2.2g | B 麻婆豆腐 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 237kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 12.7g 食塩: 3.3g | B 鶏肉の味噌漬焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 385kcal 蛋白質: 32.3g 脂質: 24.8g 食塩: 2.8g |
| 30 | 31 | <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p>スマートフォンからは こちらをご覧ください。</p>  </div> <div style="margin-right: 20px;">  </div> <div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px; display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>大盛ランチ 550円 (税込)</p> <p>ポートルランチA・Bのメインを取り合せた ボリューム満点メニュー!</p> </div> </div> </div> | | |
| A ポークソテー 粒マスタードソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 377kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 29.4g 食塩: 2.9g | A アジフライ & カニクリームコロツケ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 322kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 16.3g 食塩: 3.7g | | | |
| B 鶏天 おろしポン酢 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 340kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 21.1g 食塩: 2.7g | B 豚肉の照焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 285kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 18.2g 食塩: 3.4g | | | |