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ございます。

2025年 6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
2	**3**	**4**	**5**	**6**
A トンカツ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）297kcal 蛋白質：20.9g　脂質：13.6g　食塩：3.1g	A 豚肉のブラックペッパー炒め カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）310kcal 蛋白質：20.5g　脂質：20.0g　食塩：2.4g	A 特製　鶏の唐揚げ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）456kcal 蛋白質：26.5g　脂質：30.2g　食塩：3.2g	A ドライカレー カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）325kcal 蛋白質：20.6g　脂質：16.6g　食塩：2.9g	A 鶏肉のチーズパン粉焼 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）366kcal 蛋白質：29.7g　脂質：21.5g　食塩：2.9g
B 鶏肉の照焼 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）366kcal 蛋白質：30.7g　脂質：24.6g　食塩：2.4g	B サバの塩焼＆ビーフコロッケ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）355kcal 蛋白質：20.1g　脂質：22.2g　食塩：2.9g	B 八　宝　菜 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）265kcal 蛋白質：17.2g　脂質：16.4g　食塩：3.1g	B 天ぷら盛合わせ（イカ・竹輪・ピーマン） カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）525kcal 蛋白質：19.8g　脂質：34.4g　食塩：3.2g	B 豚　焼　肉 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）314kcal 蛋白質：21.9g　脂質：17.0g　食塩：3.4g
9	**10**	**11**	**12**	**13**
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）318kcal 蛋白質：22.1g　脂質：24.0g　食塩：3.3g	A チキンカツ　デミソース カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）328kcal 蛋白質：20.7g　脂質：18.2g　食塩：3.0g	A チーズインハンバーグ＆オムレツ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）291kcal 蛋白質：18.5g　脂質：14.3g　食塩：4.6g	A 鶏肉のバジルオイル焼 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）465kcal 蛋白質：32.8g　脂質：33.4g　食塩：3.8g	A えびフライ＆白身魚フライ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）265kcal 蛋白質：18.2g　脂質：13.5g　食塩：2.8g
B メンチカツ甘辛だれ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）411kcal 蛋白質：19.9g　脂質：24.9g　食塩：3.6g	B 鮭のみりん醤油漬焼＆みそ味つくね カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）287kcal 蛋白質：26.5g　脂質：10.2g　食塩：3.5g	B 豚天　ピリ辛ソース カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）364kcal 蛋白質：21.0g　脂質：23.6g　食塩：4.1g	B えび団子チリソース＆春巻 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）364kcal 蛋白質：16.6g　脂質：21.1g　食塩：4.0g	B 豚肉の生姜焼 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）227kcal 蛋白質：18.1g　脂質：14.3g　食塩：2.3g
16	**17**	**18** 波止場の日	**19**	**20**
A アジフライ＆肉団子 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）261kcal 蛋白質：20.5g　脂質：12.7g　食塩：2.9g	A 豚肉のスタミナ炒め カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）367kcal 蛋白質：21.4g　脂質：22.7g　食塩：4.1g		A 焼肉カレー カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）394kcal 蛋白質：17.2g　脂質：26.5g　食塩：3.4g	A チキンソテー　オニオンソース カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）407kcal 蛋白質：30.3g　脂質：25.1g　食塩：4.4g
B 豚肉の山賊焼 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）258kcal 蛋白質：22.2g　脂質：17.5g　食塩：2.5g	B 鶏肉の竜田揚げ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）432kcal 蛋白質：25.8g　脂質：28.8g　食塩：3.3g	カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）397kcal 蛋白質：21.9g　脂質：23.7g　食塩：4.9g	B ホッケの塩焼＆玉子サラダフライ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）299kcal 蛋白質：19.0g　脂質：15.5g　食塩：3.4g	B チンジャオロース カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）217kcal 蛋白質：17.7g　脂質：11.4g　食塩：4.4g
23	**24**	**25**	**26**	**27**
A エビカツタルタルソース＆れんこんつくね カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）393kcal 蛋白質：19.7g　脂質：22.4g　食塩：2.6g	A タンドリーチキン カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）458kcal 蛋白質：33.3g　脂質：32.8g　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）289kcal 蛋白質：15.1g　脂質：16.0g　食塩：3.7g	A ハッシュドポーク カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）328kcal 蛋白質：19.2g　脂質：20.3g　食塩：3.4g	A サーモンフライ＆カニクリームコロッケ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）348kcal 蛋白質：17.0g　脂質：17.9g　食塩：4.0g
B 豚肉の味噌漬焼 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）297kcal 蛋白質：23.0g　脂質：18.4g　食塩：2.9g	B 肉団子の黒酢あんかけ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）410kcal 蛋白質：21.1g　脂質：25.4g　食塩：3.2g	B 韓国風焼肉 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）314kcal 蛋白質：21.3g　脂質：15.4g　食塩：3.7g	B 鶏天　紅生姜風味＆野菜かき揚げ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）528kcal 蛋白質：20.1g　脂質：34.9g　食塩：4.4g	B 麻婆豆腐 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）225kcal 蛋白質：16.9g　脂質：10.8g　食塩：3.8g
30				
A チキンソテー　トマトソース カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）437kcal 蛋白質：30.2g　脂質：29.8g　食塩：5.0g				
B トンカツ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）365kcal 蛋白質：20.2g　脂質：18.8g　食塩：4.2g				

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。