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。

スマートフォンからは
こちらをご覧ください。

2025年 7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
	1 A 海老のホワイトソースフライ＆ハムカツ カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）366kcal 蛋白質：17.1g 脂質：24.4g 食塩：3.0g B 豚　焼　肉 カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）287kcal 蛋白質：22.0g 脂質：19.0g 食塩：3.0g	2 A キーマカレー カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）309kcal 蛋白質：17.8g 脂質：19.8g 食塩：3.1g B サバの竜田揚げ＆春巻 カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）298kcal 蛋白質：15.9g 脂質：18.4g 食塩：2.3g	3 A メンチカツ カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）437kcal 蛋白質：20.3g 脂質：32.4g 食塩：3.3g B 鶏肉のチャーシュー風 カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）415kcal 蛋白質：33.3g 脂質：26.6g 食塩：4.7g	4 豚肉の塩レモン炒め カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）326kcal 蛋白質：19.7g 脂質：22.7g 食塩：2.5g B 鮭の塩焼＆みそ味つくね カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）266kcal 蛋白質：25.6g 脂質：13.8g 食塩：3.5g
7 A チキンカツ カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）341kcal 蛋白質：21.0g 脂質：17.3g 食塩：2.4g B ハンバーグ　和風ソース カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）321kcal 蛋白質：20.4g 脂質：19.9g 食塩：3.7g	8 A 豚肉のスタミナ炒め カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）350kcal 蛋白質：20.2g 脂質：23.2g 食塩：3.8g B サバのごま焼＆イカカツ カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）365kcal 蛋白質：20.8g 脂質：25.5g 食塩：3.2g	9 A 辛味チキン カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）361kcal 蛋白質：30.1g 脂質：24.4g 食塩：3.5g B 回　鍋　肉 カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）295kcal 蛋白質：21.3g 脂質：19.2g 食塩：3.5g	10 A 海老フライ＆白身魚フライ カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）298kcal 蛋白質：19.3g 脂質：15.5g 食塩：4.0g B 鶏肉の照焼 カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）351kcal 蛋白質：30.6g 脂質：22.9g 食塩：3.4g	11 A ポークジンジャー カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）332kcal 蛋白質：24.9g 脂質：23.1g 食塩：3.3g B 梅しそささみフライ＆ビーフコロッケ カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）410kcal 蛋白質：20.1g 脂質：23.7g 食塩：3.8g
14 A トンカツ カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）325kcal 蛋白質：21.1g 脂質：19.0g 食塩：4.1g B ホッケの塩焼＆目玉焼フライ カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）282kcal 蛋白質：20.8g 脂質：14.3g 食塩：4.2g	15 A 特製　鶏の唐揚げ カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）412kcal 蛋白質：24.8g 脂質：29.0g 食塩：4.0g B 麻婆豆腐 カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）212kcal 蛋白質：16.7g 脂質：11.7g 食塩：4.7g	16 A ポークカレー カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）310kcal 蛋白質：16.4g 脂質：20.7g 食塩：4.0g B 鶏天　おろしポン酢 カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）302kcal 蛋白質：21.1g 脂質：17.4g 食塩：3.5g	17 A サーモンフライ＆ピーマン肉詰めフライ カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）315kcal 蛋白質：19.0g 脂質：16.2g 食塩：3.2g B 豚肉の塩だれ焼 カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）291kcal 蛋白質：23.3g 脂質：21.2g 食塩：3.2g	18 波止場の日 カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）220kcal 蛋白質：20.5g 脂質：13.9g 食塩：2.7g
21 海の日	22 A ハンバーグ＆オムレツ カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）230kcal 蛋白質：19.0g 脂質：15.6g 食塩：3.2g B 鶏肉の竜田揚げ カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）349kcal 蛋白質：24.4g 脂質：23.7g 食塩：2.9g	23 A チキンソテー ペッパーソース カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）381kcal 蛋白質：32.3g 脂質：25.6g 食塩：2.9g B 酢　豚 カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）300kcal 蛋白質：18.2g 脂質：17.3g 食塩：2.5g	24 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）437kcal（おかず）295kcal 蛋白質：19.0g 脂質：16.2g 食塩：3.2g B 豚肉の生姜焼 カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）261kcal 蛋白質：20.0g 脂質：15.2g 食塩：2.8g	25 A ポークソテー ハニーマスタードソース カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）258kcal 蛋白質：21.7g 脂質：18.0g 食塩：2.8g B エビカツチリソース＆揚げギョーザ カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）304kcal 蛋白質：16.6g 脂質：15.4g 食塩：4.0g
28 A アジフライ＆肉団子 カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）252kcal 蛋白質：19.3g 脂質：12.5g 食塩：2.9g B 鶏肉の山賊焼 カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）353kcal 蛋白質：29.7g 脂質：22.9g 食塩：3.2g	29 A タンドリーチキン カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）425kcal 蛋白質：31.1g 脂質：29.2g 食塩：3.6g B ヒレカツ＆タコカツ カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）342kcal 蛋白質：20.2g 脂質：19.5g 食塩：3.2g	30 A ポークフリッター トマトソース カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）287kcal 蛋白質：20.1g 脂質：18.9g 食塩：3.2g B 鮭のみりん醤油漬焼＆くわいつくね カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）221kcal 蛋白質：23.8g 脂質：10.5g 食塩：3.2g	31 A 鶏肉のガーリック炒め カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）181kcal 蛋白質：23.5g 脂質：10..5 食塩：3.7g B 天ぷら（海老・かき揚げ） カロリー：（ご飯）437kcal（おかず）405kcal 蛋白質：14.4g 脂質：30.3g 食塩：3.3g	

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。