

# ポータランチ 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。

# 2025年9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

★マークは新メニューです

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
A <b>メンチカツ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 415kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 27.7g 食塩: 2.7g	A <b>ドライカレー</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 286kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 16.6g 食塩: 3.1g	A <b>海老のホワイトソースフライ &amp; ハムカツ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 395kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 22.1g 食塩: 5.1g	A ★ <b>チキングリル レモン添え</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 467kcal 蛋白質: 31.7g 脂質: 29.5g 食塩: 3.3g	A <b>ハンバーグ オニオンソース</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 398kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 26.2g 食塩: 4.4g
B <b>サバのごま焼 &amp; 野菜コロッケ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 373kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 22.6g 食塩: 3.2g	B <b>ヒレカツ &amp; 目玉焼フライ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 340kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 21.0g 食塩: 2.7g	B <b>豚肉の塩だれ焼</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 291kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 17.3g 食塩: 4.9g	B <b>肉団子の黒酢あんかけ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 459kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 26.4g 食塩: 3.3g	B <b>鶏肉ときくらげのピリ辛炒め</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 300kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 15.8g 食塩: 3.8g
8	9	10	11	12
A <b>鶏肉のバジルオイル焼</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 363kcal 蛋白質: 29.8g 脂質: 26.3g 食塩: 3.6g	A <b>ポークソテー ペッパーソース</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 314kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 21.3g 食塩: 3.9g	A <b>チーズインメンチカツ &amp; ポテトオムレツ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 388kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 19.1g 食塩: 3.5g	A <b>ハッシュドポーク</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 243kcal 蛋白質: 16.4g 脂質: 15.5g 食塩: 2.8g	A <b>チキンジンジャー</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 353kcal 蛋白質: 29.1g 脂質: 23.2g 食塩: 2.8g
B <b>豚天 おろしポン酢</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 311kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 19.2g 食塩: 2.6g	B <b>八宝菜</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 266kcal 蛋白質: 16.4g 脂質: 19.3g 食塩: 3.8g	B <b>豚焼肉</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 378kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 19.1g 食塩: 3.6g	B <b>特製 チキン南蛮</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 503kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 33.4g 食塩: 3.3g	B <b>エビカツチリソース &amp; 揚げギョーザ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 323kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 15.3g 食塩: 4.2g
15	16	17	18 波止場の日	19
<b>敬老の日</b>	A ★ <b>ハンバーグ ガーリックトマトソース</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 395kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 27.4g 食塩: 4.1g	A <b>チキンソテー 粒マスタードソース</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 421kcal 蛋白質: 29.2g 脂質: 30.4g 食塩: 3.3g	 ローストンカツ & 枝豆天	A <b>チキンカレー</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 324kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 19.2g 食塩: 3.4g
	B <b>サバの竜田揚げ &amp; 春巻</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 371kcal 蛋白質: 15.0g 脂質: 24.7g 食塩: 3.8g	B <b>天ぷら (エビ・野菜かき揚げ)</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 452kcal 蛋白質: 14.6g 脂質: 30.0g 食塩: 4.7g		B <b>豚肉の照焼</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 331kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 21.0g 食塩: 3.1g
22	23	24	25	26
A <b>チキンカツ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 350kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 16.4g 食塩: 3.3g	<b>秋分の日</b>	A <b>豚肉のスタミナ炒め</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 336kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 19.2g 食塩: 3.9g	A <b>特製 鶏の唐揚げ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 443kcal 蛋白質: 25.8g 脂質: 28.9g 食塩: 3.6g	A <b>エビフライ &amp; 白身魚フライ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 284kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 14.6g 食塩: 2.8g
B <b>鮭の塩焼 &amp; イカカツ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 295kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 15.9g 食塩: 3.6g		B <b>メンチカツ 甘辛だれ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 422kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 24.0g 食塩: 3.5g	B <b>豚肉と根菜のごま炒め</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 318kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 17.7g 食塩: 3.4g	B <b>鶏肉の山賊焼</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 358kcal 蛋白質: 31.4g 脂質: 22.3g 食塩: 2.9g
29	30	スマートフォンからはこちらをご覧ください。 		
A <b>サーモンフライ &amp; カニクリームコロッケ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 354kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 18.5g 食塩: 3.6g	A <b>チキンソテー バーベキューソース</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 384kcal 蛋白質: 30.4g 脂質: 23.8g 食塩: 3.8g	 <b>大盛ランチ 550円 (税込)</b> ポータランチA・Bのメインを取り合せたボリューム満点メニュー!		
B <b>ハンバーグ 麻辣ソース</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 378kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 23.3g 食塩: 4.9g	B <b>酢豚</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 326kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 17.6g 食塩: 3.1g			