

# 港区役所11F レストラン・ポート週間メニュー

・朝食(7:45~8:45)・ランチ(11:00~14:00)・喫茶(14:00~16:30)  
※喫茶のオーダーストップは営業時間の30分前になります※

2026年2月2日~2月6日

仕入れの都合により、メニューが変更になる場合がありますのでご了承ください

	ヘルシーランチ 小鉢1品・ご飯・味噌汁付き 700円	白替わりランチ 小鉢1品・ご飯・味噌汁付き 700円	白替わり弁当 味噌汁付き 700円	週間メニュー
2月	銀ヒラスのごま照り焼き	豚キムチ炒め	ミックスフライ	週替り丼(味噌汁付) 豚挽肉と茄子のスタミナ丼 600円
3火	豚肉の焼きしゃぶ 青じそおろしかけ	チキンカツ	鶏唐揚げチリソース	
4水	鯖カツサラダ仕立て 胡麻豆乳ソース	焼売の回鍋肉	鰯西京焼	週替わりラーメン 鶏白湯ラーメン 600円
5木	鱈と野菜の南蛮あん	大きなハンバーグ 和風ソース	鶏のつくね焼き風	
6金	肉豆腐	油淋鶏	ひれかつ	牡蠣フライと十勝産ポテトのコロッケ定食 800円

## 塩分のおはなし

1日の塩分摂取量

基準値 13.5g → 目標値 10g未満に!



減 塩

体内の  
減塩化

← 塩の排出

◎漬物・汁物の  
量に気をつけましょう

麵のつゆは  
飲み干さない  
習慣をつけましょう

◎軽い有酸素運動

ジョギングなどの  
運動習慣をもちましょう

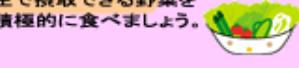
◎かける→つける  
ソースや醤油などは  
直接料理にかけずに  
小皿にとって「つけて」  
食べると量が減らせます



◎カリウムの豊富な食事



サラダはカリウムの宝庫!  
カリウムは熱に弱いので、  
生で摂取できる野菜を  
積極的に食べましょう。



## レギュラーメニュー

大門カレー	550円	おにぎり	130円
カツカレー	700円	ライス単品	150円
ミニカレー	330円	味噌汁単品	80円
醤油らーめん	540円	小鉢各種	140円
かけそば・うどん	400円	ミニサラダ	150円
各種そば・うどん	530円	かけそばうどんセット	660円
(週替りでトッピングが変わります)		醤油らーめんセット	760円
ごぼうかき揚げそば・うどん	550円	ランチコーヒー	170円
麺大盛り	130円	朝定食	330円
ご飯大盛り	80円	モーニングカレー	380円

※定食・弁当のごはんは白米か十六穀米いずれかを選択できます(数に限りがあります)

運営会社: 東京ビジネスサービス株式会社