

港区役所IIF レストラン・ポート週間メニュー

2026 年 2 月 2 日 ~ 2 月 6 日

・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※

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	百替わりランチ 小鉢1品・ご飯・味噌汁付き	百替わり弁当 味噌汁付き	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)
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	豚挽肉と茄子のスタミナ丼 600円 ミニ丼 (味噌汁はつきません) 330円
4水	鯖カツサラダ仕立て 胡麻豆乳ソース	焼売の回鍋肉	鯖西京焼	週替わりラーメン
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	鶏白湯ラーメン 600円
6金	肉豆腐	油淋鶏	ひれかつ	～期間限定定食～※2/2~2/6まで 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		レギュラーメニュー	
基準値 13.5g → 目標値 10g未満に！		大門カレー 550円	おにぎり 130円
減塩 → 体内の減塩化 ← 塩の排出		カツカレー 700円	ライス単品 150円
◎漬物・汁物の量に気をつけましょう 麺のつゆは飲み干さない習慣をつけましょう		ミニカレー 330円	味噌汁単品 80円
◎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」食べると量が減ります		醤油らーめん 540円	小鉢各種 140円
◎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		バナナ・きのこ・ほうれんそう	ミニサラダ 150円
◎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。		かけそば・うどん 400円	かけそばうどんセット 660円
		各種そば・うどん 530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