

港区役所 IIF レストラン・ポート週間メニュー

2026年1月12日～1月16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
12 月	~成人の日～お休みです			週替り丼(味噌汁付) ビビンバ丼 <small>豚ロースそぼろとソイミート使用でカロリー控えめ</small>
13 火	焼き厚揚げの 挽肉あんかけ	鶏から揚げ チリソース	チキンカツと 鮭タルタルソースカツ	
14 水	鶏大根煮	真アジフライ&エビカツ タルタル添え	チキン南蛮	週替わりらーめん 札幌風みそラーメン <small>ミニ丼 (味噌汁はつきません)</small>
15 木	海鮮肉団子の 和風かにかまあん	豚焼肉のせ 野菜炒め	たらの南蛮あん	
16 金	野菜たっぷり 水餃子	ビーフカツ マスタードソース	豚ロース パセリバターソテー	自家製豆腐の麻婆豆腐 <small>国産大豆(オオツル)の豆乳使用!</small> 800円 ～期間限定定食～

1日の野菜摂取量は350g

ご存じですか?



ポイント

1日に必要な野菜摂取量は成人の男女ともに350gとされています。
350gの内訳は緑黄色野菜を120g以上、淡色野菜お230g以上
摂取するのがよいとされています。

おすすめ

レストラン・ポートのヘルシーランチは、野菜の使用量が120g以上
となっています。
野菜不足やカロリーが気になる方にはおすすめのランチメニューです☆

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
↑かき揚げ・鶏天・ちくわ天・きつね		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