

# 港区役所 I I 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 7 月 27 日 ~ 7 月 31 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<br>小鉢1品・ご飯・味噌汁付き <b>750円</b> | 日替わりランチ<br>小鉢1品・ご飯・味噌汁付き <b>750円</b> | 日替わり弁当<br>味噌汁付き <b>750円</b> | 週間メニュー                                 |
|-----|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|
| 27月 | ホッケの塩麴焼き<br>生姜やさいあんかけ                | 和牛のメンチカツ                             | デミバーグ                       | 週替り丼(味噌汁付)<br>トマトソースハンバーグ丼 <b>660円</b> |
| 28火 | チーズささみフライ<br>豆乳ゴマクリームソース             | 豚肉ときくらげ<br>卵いため                      | チキンカツ&アジフライ                 | ミニ丼<br>(味噌汁はつきません) <b>360円</b>         |
| 29水 | 彩り野菜の麻婆豆腐                            | 鶏肉の<br>明太マヨ焼き                        | やわらか鶏ムネ肉の<br>ガリバタチキン        | 週替り麺<br>汁なし担々麺 <b>660円</b>             |
| 30木 | タラと豆腐の柚子塩あんかけ                        | 豚ひれかつ&<br>かぼちゃコロケ                    | 銀ヒラスの山椒焼き                   | 広島風の汁なし担々麺です<br>~期間限定定食~※7/31まで        |
| 31金 | 赤魚と根菜煮つけ                             | チキンステーキの<br>シャリアピンソース                | みそカツ                        | うな丼<br>まだまだやります・・・ <b>850円</b>         |

## 血液どろサラチェック♪

- ①お腹がいっぱいになるまで食べてしまう。
- ②お肉はヒレよりロースが好き。
- ③卵が大好き！1日に2個以上食べる。
- ④甘いジュースや洋菓子が好き。
- ⑤お酒は週に4回以上、飲みただけ飲む！
- ⑥野菜やきのこをあまり食べない。
- ⑦青魚、大豆製品は好んで食べない。
- ⑧休日は家でゴロゴロしている。
- ⑨タバコを吸う。
- ⑩ストレスが多く、熟睡できない。

## 何個当てはまりますか？

当てはまる項目が多いほど血液が  
どろどろになる可能性が！  
少しずつ生活習慣を見直して  
サラサラ血液を手に入れましょう。

## 目指そう！サラサラ血液

### オススメ食材



## レギュラーメニュー

|                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| 大門カレー <b>600円</b>         | 芝大門プレート※5食限定です <b>1400円</b> |
| カツカレー <b>760円</b>         | ライス単品 <b>200円</b>           |
| ミニカレー <b>360円</b>         | 味噌汁単品 <b>100円</b>           |
| 醤油らーめん <b>590円</b>        | 小鉢各種 <b>160円</b>            |
| かけそば・うどん <b>450円</b>      | ミニサラダ <b>180円</b>           |
| 各種そば・うどん <b>580円</b>      | かけそばうどんセット <b>750円</b>      |
| ↑(トッピングはカウンターで選択)         | 醤油らーめんセット <b>850円</b>       |
| ごぼうかき揚げそば・うどん <b>600円</b> | ランチコーヒー <b>190円</b>         |
| 麺大盛り <b>150円</b>          | 朝定食 <b>360円</b>             |
| ご飯大盛り <b>100円</b>         | モーニングカレー <b>440円</b>        |

## 区政80周年記念メニュー！

※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