

天草の食材で作った 毎日70食限定

調味料もすべて無添加・自然食品を使っています

↓↓↓ご注文・お問い合わせ先↓↓↓

三喜のお弁当メニュー



安心・安全食材で手作りの味をお届けします。

★肉・魚類も全て国内産を使用し、出来る限り天草産を使用しております。

三喜(厨房)
TEL/FAX 22-1545
ゆるっとショップ(浄南町店)
TEL/FAX 24-3697
もやいショップ(銀天街店)
TEL/FAX 27-5310



弁当全品 500円

定番

- 幕の内弁当 550kcal
- 豚カツ弁当 750kcal
- 魚フライ弁当 720kcal
- コロッケ弁当 610kcal
- 唐揚弁当
- 鶏の照り焼き弁当 560kcal

定番弁当は毎日(月~土)出来ます

千ヨイス物心菜

【1パック150円】単品(前日予約)

- 玉子焼き 100g 128kcal
- ごぼうきんぴら 100g 45kcal
- 煮しめセット 100g 100kcal
- さばの味噌煮 約100g 206kcal
- 酢の物 100g 43kcal
- 肉野菜炒め 100g 120kcal
- ひじき煮 100g 67kcal
- 肉じゃが 100g 180kcal

~お知らせ~

・マクロビ弁当は前日の午前中までにご予約お願いします。
・当日でもお受け出来る場合もございますが、メニュー変更やお時間がかかりますのでご了承下さい。

◆FAX注文は下記もお書きください

お名前:
お電話:

日替り

- 7/30(月) 678kcal 若鶏の一口グリル
- 7/31(火) 600kcal サバの蒲焼き
- 8/1(水) 600kcal みそ豚
- 8/2(木) 695kcal 魚フライと野菜炒め
- 8/3(金) 680kcal 豆腐ハンバーグ (デミグラスソース)
- 8/4(土) 585kcal サバのみそ焼き

マクロビ

- 黒米ごはん
● 野菜春巻き
● こんにやくの万能だれ炒め
● 大根のゆかり漬け
● 漬物
● 三年番茶寒天
~~~~~  
588kcal  
疲労回復 トロツクス効果
- 玄米ごはん  
● 車麩の照焼き  
● 初刈り山羊の和"和"チヂミ  
● にんじんのグラッセ  
● 漬物  
● おらびもち  
~~~~~  
570kcal
目の疲れ 日焼け予防
- 玄米ごはん
● 車麩のカツ
● 大蒜の芽の佃煮
● きゅうりのパリ辛韓国風
● 漬物
● ★レモン寒天
~~~~~  
582kcal  
疲労回復 血管の強化
- 雑穀ごはん(ひよこ豆入)  
● 厚あげの当座煮  
● れんこんの黒酢ステーキ  
● ピーマンの塩昆布和え  
● 漬物  
● ★青のり蒸しパン  
~~~~~  
563kcal
気管支の強化 日焼け予防
- 玄米ごはん
● 大豆とひじきのコロッケ
● きゅうりの塩麹漬け
● こんにやくのカルピ風
● 漬物
● 豆乳もち
~~~~~  
591kcal  
貧血改善 トロツクス効果

~マクロビ弁当とは~

肉、卵、乳製品を使わず、できるだけ地元の無農薬野菜を使って作る穀物菜食の食事です。  
週に1~2回でも食べてみませんか?心と体にほっとする弁当です。

★マークは新作メニューです。

※食材等の都合により、メニューの変更がある場合がございます。どうぞご了承ください。