

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

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。

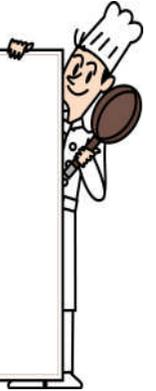
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

弁当全品 500円

三喜（厨房）
TEL/FAX 22-1545

ゆるっとショップ（浄南町店）
TEL24-3697 FAX24-3698

もやいショップ（銀天街店）
TEL/FAX 27-5310



定番

● 幕の内弁当 550kcal	● 唐揚弁当 770kcal
● 豚カツ弁当 750kcal	● 鶏の照り焼き弁当 560kcal
● 魚フライ弁当 720kcal	
● コロッケ弁当 610kcal	

定番弁当は毎日（月～土）出来ます

チヨイス物心菜

【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

12/16(月) 670kcal ・魚の天ぷら	12/17(火) 720kcal ・ミックスフライ	12/18(水) 680kcal ・すり身ハンバーグ	12/19(木) 620cal ・肉野菜炒め 肉団子	12/20(金) 650kcal ・のり弁 (魚フライ他)	12/21(土) 680kcal ・牛丼
-------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	--	----------------------------

マクロビ

今週のマクロビ弁当はお休みです。
ご了承くださいませ。

～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。

★★ご飯を「白ご飯」「麦ごはん」より選択できます。ご注文時にお申し付け下さい。★★ ※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。

Merry Xmas

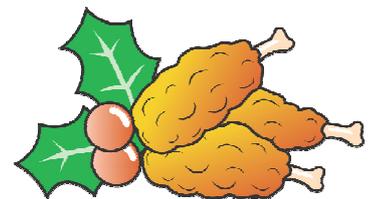
クリスマスオードブル

ご予約

承ります!

～国産にこだわった手作りの天草社「三喜」特製オードブル～
メニュー

- ・鶏骨つきモモ照焼き(国産若鶏使用)
- ・唐揚げ(塩麴使用)
- ・三喜特製豆腐ハンバーグ(国産肉使用)
- ・他



価格
3,000円
限定

単品

・鶏骨つきモモ照焼き
(国産若鶏使用)
価格(1本) 限定
400円 50本

限定30皿 (限定数になり次第締め切ります)

★あなたの健康生活を応援します★

懶やくそうの島 天草社

天草市浄南町5-9-3

自然食品・弁当・惣菜のお店

ゆるっとショップ ☎24-3697

厨房三喜(みき) ☎22-1545

惣菜バイキングのお店

もやいショップ ☎27-5310

ご予約締切り

12月21日(土)

お引渡し日

12月24日(火):30皿 50本 限定

12月25日(水):20皿 30本 限定

※上記より選択できます。

ご注文は各店で
お受け致します!

