

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

着

定番

● 幕の内弁当 550kcal	● 唐揚げ弁当 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をお願いします。
- 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

12/23(月) 本日は 天皇誕生日（祝日） のためお休みです。	12/24(火) 670kcal ・魚の竜田揚げ	12/25(水) 580kcal ・ミックスグリル	12/26(木) 585cal ・魚のあんかけ	12/27(金) 560kcal ・幕の内弁当 (塩サバ 唐揚げ)	12/28(土) 上記「定番」より ご注文下さい
---	--------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	--	--------------------------------

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。