

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。

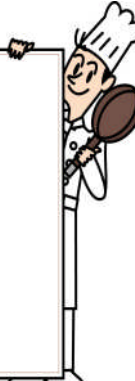
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

## 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
- 豚カツ弁当 750kcal
- 魚フライ弁当 720kcal
- コロッケ弁当 610kcal

- 唐揚げ弁当 770kcal
- 鶏の照り焼き弁当 560kcal

定番弁当は毎日（月～土）出来ます

チヨイス惣菜

【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

1/6(月) 690kcal  
・塩麹唐揚げ

1/7(火) 680kcal  
・魚の磯辺揚げ  
★本日は七草ご飯も選べます！

1/8(水) 575kcal  
・チキンステーキ

1/9(木) 670kcal  
・魚の照り焼き

1/10(金) 640kcal  
・煮込みハンバーグ

1/11(土) 580kcal  
・三色弁当  
(鮭 卵 高菜)

マクロビ

- ・黒米ごはん
- ・車麩のカツ
- ・切り干し大根の煮物
- ・糸こんにゃくのピリ辛炒め
- ・漬物
- ・トマト寒天

~~~~~  
585kcal  
貧血改善

- ・玄米ごはん
- ・厚揚げの野菜あんかけ
- ・白菜の煮びたし
- ・もやしのナムル
- ・漬物
- ・おらびもち

~~~~~  
572kcal  
デトックス効果

- ・玄米ごはん
- ・パジミートの甘酢あん
- ・里芋マッシュ
- ・こんにゃくの万能だれ炒め
- ・漬物
- ・みたらし団子

~~~~~  
566kcal  
デトックス効果 美肌

- ・もち麦ごはん
- ・豆腐の照り焼き
- ・★大根のナムル
- ・ほうれん草と白菜の和え物
- ・漬物
- ・りんごコンポート

~~~~~  
570kcal  
便秘改善 風邪予防

- ・ひよこ豆玄米ごはん
- ・車麩の肉じゃが風
- ・★大根の和え物サンド
- ・ひじき煮
- ・漬物
- ・みかん寒天

~~~~~  
562kcal  
貧血改善 美肌

～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。