

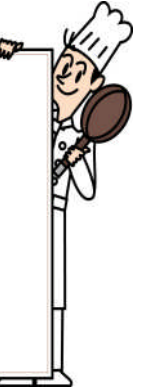
天草の食材で作った 毎日70食限定

調味料もすべて無添加・自然食品を使っています

三喜(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



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

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

マクロビ

1/13(月)	1/14(火)	1/15(水)	1/16(木)	1/17(金)	1/18(土)
<p>本日は成人の日(祝日)の為おやすみです。</p>	<p>・鶏天 690kcal</p>	<p>・鯖のみそ焼き 655kcal</p>	<p>・野菜色々酢豚 650kcal</p>	<p>・魚の米粉唐揚げ カレー風味 665kcal</p>	<p>・ミニオムレツ 640kcal</p>
	<p>・黒米ごはん ・車麩の照焼き ・干し柿なます ・こんにゃくのカルピ風 ・漬物 ・豆乳寒天 ~~~~~ 556kcal 貧血改善</p>	<p>・玄米ごはん ・★焼き豆腐とピーナツの炒め物 ・れんこんの黒酢ソース ・れんこんのグラッセ ・漬物 ・そばがきだんご ~~~~~ 570kcal デトックス効果</p>	<p>・もち麦ごはん ・れんこんハンバーグ ・ひよこ豆のアラビアーダ ・フレンチフライポテト ・漬物 ・玄米コーヒー寒天 ~~~~~ 582kcal 気管支の強化 便秘改善</p>	<p>・玄米ごはん ・がんもどき ・★山芋の黒ごま和え ・小豆かぼちゃ ・漬物 ・★玄米粉のマクロビケーキ ~~~~~ 610kcal 更年期症状の緩和 免疫カアップ</p>	<p>~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。</p> <p>★マークは新作メニューです。</p>

★★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。

節分まるかじり!しあわせ巻き!!

2014年は東北東



厳選素材使用

恵方巻



ご予約承り中!

各400円

ご予約締切: 1月29日(水)

2月3日(月)

●巻き寿司 ●サラダ巻 ●巻き寿司とサラダ巻の HALF セット ●ウイナー巻(子ども向け)

※散に限りがあります。御予約は、お早めにお願します

ゆるっと ショップ あまくさ

TEL/FAX 24-3697

天草社 厨房 三喜

TEL 22-1545

もやい ショップ あまくさ

TEL 27-5310

恵方巻 御予約 (お客様控)

受取希望	ご注文本数			
お昼・夕方	巻き寿司		HALF セット	
	サラダ巻		ウイナー巻	

- ・お客様控/店舗控にご記入の上ご注文ください。
- ・受取希望は、お昼: 11時以降
夕方: 15時以降

きりとり線

恵方巻 御予約 (店舗控)

受取希望

お昼・夕方

御名前	御住所	御連絡先	ご注文本数	
			巻き寿司	本
			サラダ巻	本
			HALF セット	本
			ウイナー巻	本