

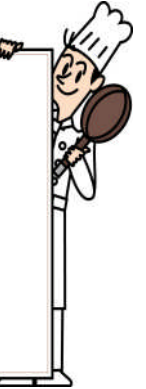
天草の食材で作った 毎日70食限定

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

1/20(月) 685kcal 鶏の米粉唐揚げ 塩味	1/21(火) 640kcal 魚の蒲焼き	1/22(水) 780kcal メンチカツ	1/23(木) 638kcal 魚の木の子あんかけ	1/24(金) 670kcal 豆腐ハンバーグ	1/25(土) 665kcal 鮭弁当
-------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	---------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ● 黒米ごはん ● ひよこ豆コロッケ ● 大根の梅酢つけ ● こんにやくのきんぴら ● 漬物 ● みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>588kcal 造血作用</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● 大豆たんぱくの焼肉風 ● レッドピーンズとさつま芋のいしこ煮 ● ほうれん草のソテー ● 漬物 ● リンゴコンポート <p>~~~~~</p> <p>570kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● ★車麩のハッシュドビーフ ● グロウリーのガマクリームかけ ● 人参とひじきの梅酢サラダ ● 漬物 ● 豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>560kcal 貧血改善 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● もち麦ごはん ● ★味噌の味噌汁(車麩の味噌汁) ● 昆布と生姜の佃煮 ● ほうれん草のガマ和え ● 漬物 ● トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>582kcal 目の疲れ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ひよこ豆玄米ごはん ● 板麩の海老千り風 ● 白菜の豆乳クリーム煮 ● にんじんのピーナツ和え ● 漬物 ● さつま芋のシナモン煮 <p>~~~~~</p> <p>572kcal コレステロール低下</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。

★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。