

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。

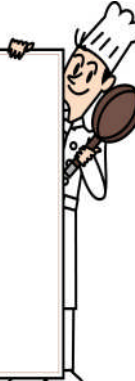
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

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

1/27(月) 655kcal 魚てんぷら	1/28(火) 665kcal ・チキン南蛮	1/29(水) 680kcal ・すり身ハンバーグ	1/30(木) 735kcal ・ミックスカツ	1/31(金) 620kcal ・鮭マヨネーズ焼き	2/1(土) 610kcal ・豚しょうが焼き
--------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	------------------------------	----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・大豆たんぱく唐揚げ ・里芋煮物 ・こんにゃくの万能だれ炒め ・漬物 ・みかん <p>~~~~~</p> <p>572kcal 造血作用</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大豆とひじきのコロッケ ・★大根のガーリックステーキ ・きのこ香味炒め ・漬物 ・麦こがしだんご <p>~~~~~</p> <p>585kcal 血行促進 免疫カアップ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・厚揚げのオーブン焼き ・かぼちゃのごま味噌煮 ・ワカメともやしの梅酢和え ・漬物 ・干し柿寒天 <p>~~~~~</p> <p>558kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・★板麩の山芋巻揚げ ・れんこんきんぴら ・三つ葉ともやしの和え物 ・漬物 ・みたらし白玉 <p>~~~~~</p> <p>568kcal 免疫カアップ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ひよこ豆玄米ごはん ・里芋の高きびクリームグラタン ・紅おすめ大根の酢のもの ・にんじんのグラッセ ・漬物 ・玄米コーヒースイーツ <p>~~~~~</p> <p>560kcal 便秘改善</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。