

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。

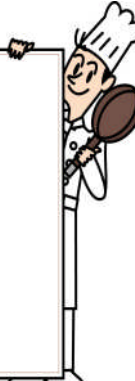
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

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

2/3(月) 鶏天 690kcal (甘だれ)	2/4(火) 魚の唐揚げ 690kcal	2/5(水) 焼き鶏 605kcal (甘辛だれ)	2/6(木) 魚の照り焼き 665kcal	2/7(金) チキンカツ 705kcal	2/8(土) のり弁 670kcal
----------------------------------	----------------------------	------------------------------------	-----------------------------	----------------------------	--------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩のカツ ・大根の梅酢漬け ・昆布と生姜の佃煮 ・漬物 ・トマト寒天 <p>580kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・大豆たんぱくの焼き肉風 ・山芋のきんぴら ・にんじんのピーナツ和え ・漬物 ・そばがきだんご <p>577kcal デトックス効果 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の照り焼き ・大豆の五目煮 ・★白菜のお湯かけサラダ ・漬物 ・豆乳もち <p>550kcal 便秘改善 コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・がんもどき ・ほうれん草ゴマ和え ・こんにゃくきんぴら ・漬物 ・みかん寒天 <p>563kcal 更年期症状の緩和</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ひよこ豆玄米ごはん ・車麩のハッシュドビーフ ・フレンチフライポテト ・★ほうれん草の手もみサラダ ・漬物 ・りんごコンポート <p>561kcal 便秘改善 美肌</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。