

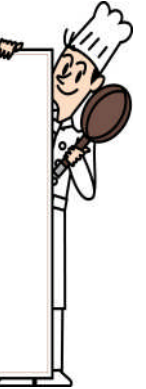
天草の食材で作った 毎日70食限定

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

2/17(月) 690kcal 鶏の米粉唐揚げ (カレー風味)	2/18(火) 630kcal 魚の甘酒焼き	2/19(水) 675kcal ・煮込みハンバーグ	2/20(木) 660cal ・魚の蒲焼き	2/21(金) 665kcal ・チキン南蛮	2/22(土) 680kcal ・天丼
--	------------------------------	---------------------------------	-----------------------------	------------------------------	---------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・ひよこ豆コロッケ ・こんにゃくのカルビ風 ・にんじんのピーナツ和え ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>585kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・板麩の山芋巻揚げ ・★菜の花梅和え ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・漬物 ・みたらし白玉 <p>~~~~~</p> <p>580kcal 便秘改善 胃を守る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・レンコンハンバーグ ・紅むすめ大根の酢のもの ・さつまいもマッシュ ・漬物 ・りんごのくず煮 <p>~~~~~</p> <p>565kcal 気管支の強化</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・里芋のたかきび4-4779 ・にんじんグラッセ ・★蒸し野菜 ・漬物 ・もちもちきびもち <p>~~~~~</p> <p>557kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ひよこ豆玄米ごはん ・車麩のカツ ・ほうれん草のソテー ・ひじきこんにゃく ・漬物 ・豆乳寒天 <p>~~~~~</p> <p>589kcal 貧血改善</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。