

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。

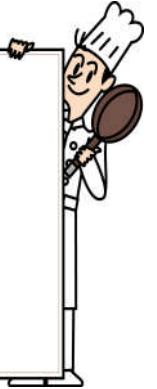
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

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	● 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
● 酢物の物	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

3/3(月) ひなまつり弁当（事前予約） 上記定番弁当よりお選び下さい。	3/4(火) ・魚の唐揚げ 690kcal	3/5(水) ・豚の生姜焼 610kcal	3/6(木) ・魚の甘酒焼き 630cal	3/7(金) ・チキンカツ 705kcal	3/8(土) ・のり弁当 670kcal
--	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・厚揚げのオーブン焼き ・こんにゃくの万能だれ炒め ・菜の花梅和え ・漬物 ・豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>550kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大豆たんぱくの唐揚げ ・紅むすめ大根の酢物 ・もやしとにんじんの炒め物 ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>578kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ミネロンハンバーグと車麩のかき ・★小松菜のくるみ和え ・大豆の五目煮 ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>570kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・ひよこ豆コロッケ ・糸こんにゃくパリ辛炒め ・ほうれん草のソテー ・漬物 ・みたらし白玉 <p>~~~~~</p> <p>588kcal 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじき生姜玄米ごはん ・★車麩の味噌グラタン ・にんじんグラッセ ・かぼちゃレーズンサラダ ・漬物 ・りんごのくず煮 <p>~~~~~</p> <p>572kcal 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。