

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

3/10(月) 670kcal
魚の竜田揚げ
甘だれ

3/11(火) 665kcal
・チキン南蛮

3/12(水) 660kcal
・魚の蒲焼き

3/13(木) 620cal
・ミックスグリル

3/14(金) 660kcal
・魚の塩麹焼き

3/15(土) 640kcal
・親子丼

マクロビ

- ・もち麦ごはん
- ・ひじき大豆コロッケ
- ・こんにゃくの万能だれ炒め
- ・梅酢れんこん
- ・漬物
- ・豆乳寒天

~~~~~

588kcal  
貧血改善

- ・黒米ごはん
- ・車麩の照焼き
- ・木の子の香味炒め
- ・切り干し大根の煮物
- ・漬物
- ・いちご

~~~~~

560kcal
ガンの予防 風邪の予防

- ・玄米ごはん
- ・★高野豆腐の南蛮漬け
- ・白菜の豆乳クリーム煮
- ・昆布と生姜の佃煮
- ・漬物
- ・抹茶わらびもち

~~~~~

563kcal  
美肌

- ・さつまいも玄米ごはん
- ・バジミートの甘酢あん
- ・★ねぎ味噌がけ
- ・干し柿なます
- ・漬物
- ・白玉の黒ごまソース

~~~~~

578kcal
血管の強化

- ・玄米ごはん
- ・板麩の山芋巻揚げ
- ・こんにゃくのカルピ風
- ・にんじんのくろみ味噌和え
- ・漬物
- ・とまと寒天

~~~~~

592kcal  
代謝アップ効果

～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。