

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

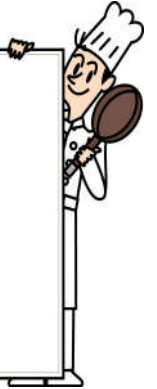


安心・安全食材で手作りの味をお届けします。

★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

3/17(月) 690kcal 鶏天ぷら 甘だれ	3/18(火) 680kcal 魚の磯辺揚げ	3/19(水) 735kcal ミックスカツ	3/20(木) 680cal すり身ハンバーグ	3/21(金) 本日は春分の日のためお休みです。	3/22(土) 680kcal 天丼
-----------------------------------	------------------------------	------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	--------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ● 黒米ごはん ● ★切り干し大根コロッケ ● こんにやくきんぴら ● グロッキーごまクリームかけ ● 漬物 ● リンごコンポート <p>~~~~~</p> <p>585kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 小豆玄米ごはん ● 厚揚げのオーブン焼き ● じゃがいもの煮物 ● 根菜きんぴら ● 漬物 ● もちもちもちきび <p>~~~~~</p> <p>560kcal 風邪の予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● レンコンハンバーグ ● ★ひよこ豆と春野菜のアラビアータ ● 里芋マッシュ ● 漬物 ● 玄米コーヒー寒天 <p>~~~~~</p> <p>563kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● もち麦ごはん ● 大豆たんぱくの唐揚げ ● 小豆かぼちゃ ● ほうれん草ソテー ● 漬物 ● そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>592kcal 水分代謝の調整</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。