

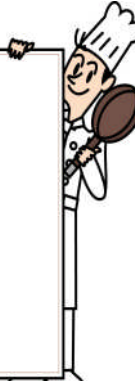
天草の食材で作った 毎日70食限定

調味料も無添加・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 3/29まで

定番

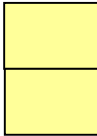
●幕の内弁当

550kcal



●唐揚げ弁当

770kcal



●鶏の照り焼き弁当

560kcal

●豚カツ弁当

750kcal

●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

## 消費税増税に伴う価格変更のお願い

毎度ご注文ありがとうございます。これまで消費税を頂いておりませんでしたが、8%増税の為やむを得ず4月1日より500円弁当を540円に変更させて頂きます。何卒ご了承いただきますようお願い申し上げます。 **500円→540円【500円+40円(税8%)】**

※500円の弁当を希望の方はサイズを変更してお届けします。  
(476円+24円=500円) (従来サイズより少し小さい弁当箱)

なお、日替り弁当以外の注文弁当やオーダブル等も同様に変更させて頂きます。  
例:800円弁当【(800円+64円(税8%)]

日替り

3/24(月)

655kcal

魚天ぷら

3/25(火)

590kcal

・チキンステーキ

3/26(水)

665kcal

・魚の照り焼き

3/27(木)

675cal

・煮込みハンバーグ

3/28(金)

638kcal

魚きのこあんかけ

3/29(土)

640cal

・ミニオムレツ

マクロビ

- ・雑穀ごはん
- ・高野豆腐の煮物
- ・大根の梅酢漬け
- ・糸こんにゃくのバリ辛炒め
- ・漬物
- ・いちご
- ~~~~~

565kcal

風邪予防

- ・玄米ごはん
- ・大根マーボー
- ・きのこの香味炒め
- ・梅酢れんこん
- ・漬物
- ・★メロン寒天
- ~~~~~

558kcal

デトックス効果

- ・玄米ごはん
- ・車麩の吉野煮
- ・★里芋の揚げポール
- ・キャロットとワカメの酢の物
- ・漬物
- ・豆乳もち
- ~~~~~

573kcal

便秘改善

- ・雑穀ごはん
- ・豆腐の照り焼き
- ・白菜としめじのおろし和え
- ・長いものきんぴら
- ・漬物
- ・りんごのくず煮
- ~~~~~

560kcal

ガンの予防

- ・玄米ごはん
- ・ひじき大豆コロッケ
- ・白菜の豆乳クリーム煮
- ・菜の花和え物
- ・漬物
- ・★はるかか寒天(みかん)
- ~~~~~

592kcal

コレステロール低下

~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。