

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。

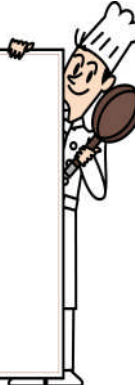
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

弁当全品 540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

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

4/7(月) 魚天ぷら 655kcal	4/8(火) ・焼き鶏 605kcal	4/9(水) ・魚のみそ焼き 655kcal	4/10(木) ・肉じゃがコロッケ 620cal	4/11(金) ・魚のあんかけ 585kcal	4/12(土) ・コンビ弁当 695kcal <small>ミートボール えび 他</small>
---------------------------	---------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・★厚揚げの雑穀あんかけ ・かぼちゃのレーズンサラダ ・山芋のガーリックステーキ ・漬物 ・いちご <p>~~~~~</p> <p>560kcal 免疫カマッポ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・れんこんハンバーグ ・リンケツの野菜炒め ・にんじんとひじきの梅酢サラダ ・漬物 ・黒ごま豆乳プリン <p>~~~~~</p> <p>552kcal 気管支の強化</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・大根マーボー ・春菊の中華炒め ・ピーマンの塩昆布和え ・漬物 ・大学芋 <p>~~~~~</p> <p>580kcal 風邪予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじき玄米ごはん ・がんもどき ・こんにゃくきんぴら ・大根の梅酢漬け ・漬物 ・豆乳かん <p>~~~~~</p> <p>578kcal 貧血改善 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・5種の野菜コロッケ ・★グリーンアスパラのスープ浸し ・にんじんのピーナツ和え ・漬物 ・はるかか寒天(みかん) <p>~~~~~</p> <p>582kcal 美肌 ナイトワークス効果</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。