

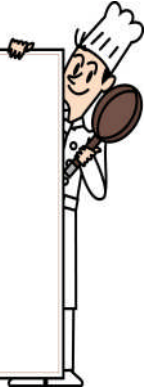
天草の食材で作った 毎日70食限定

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 540円

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

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

4/14(月) 715kcal 米粉唐揚げ (カレー風味)	4/15(火) 665kcal ● 魚の照り焼き	4/16(水) 735kcal ● ミックスカツ (豚 玉ねぎ 他)	4/17(木) 680cal ● すり身ハンバーグ	4/18(金) 610kcal ● 豚しょうが焼き	4/19(土) 665kcal ● 鮭弁当
--	--------------------------------	---	---------------------------------	---------------------------------	-----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ● 黒米ごはん ● バジミートの甘酢あん ● こんにゃくの万能だれ炒め ● 切り干し大根の煮物 ● 漬物 ● わらびもち <p>~~~~~</p> <p>582kcal 造血 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● 車麩の照り焼き ● 糸こんにゃくのピリ辛炒め ● 青菜のゴマ和え ● 漬物 ● いちごの豆乳かん <p>~~~~~</p> <p>552kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● 野菜春巻 ● にんじんのくすみ味噌和え ● きのこの香味炒め ● 漬物 ● ★さくらミニパンケーキ <p>~~~~~</p> <p>570kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● もち麦ごはん ● 切り干し大根コロッケ ● 長芋きんぴら ● 梅酢れんこん ● 漬物 ● りんごのくず煮 <p>~~~~~</p> <p>595kcal 血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● にんじん玄米ごはん ● 車麩のカツ ● ミニれんこんハンバーグ ● ★大根ときゅうりのサラダ ● 雷こんにゃく ● 豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>588kcal 気管支の強化</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。