

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。

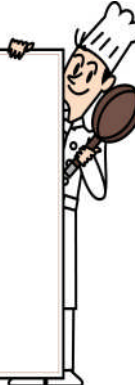
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

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
- 豚カツ弁当 750kcal
- 魚フライ弁当 720kcal
- コロッケ弁当 610kcal

- 唐揚弁当 770kcal
- 鶏の照り焼き弁当 560kcal

定番弁当は毎日（月～土）出来ます

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

4/28(月) 690kcal ・鶏天ぷら	4/30(水) 705kcal ・チキンカツ	5/1(木) 650kcal ・鯖の塩麹焼き	5/2(金) 680kcal ・ポテトラスハンバーグ	5/7(水) 670kcal ・魚天ぷら	5/8(木) 670kcal ・豆腐ハンバーグ	5/9(金) 680kcal ・シーフードフライ	5/10(土) 630kcal ・みそ豚
--------------------------	---------------------------	---------------------------	-------------------------------	-------------------------	----------------------------	-----------------------------	-------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・厚揚げのオーブン焼き ・糸こんにゃくのパリ辛炒め ・昆布と生姜の佃煮 ・漬物 ・トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>550kcal 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・大豆とひじきのコロッケ ・きのこの香味炒め ・★竹の子のみそ煮 ・漬物 ・抹茶白玉 <p>~~~~~</p> <p>585kcal 代謝アップ効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・豆腐の照り焼き ・山芋の梅和え ・リンケツツの炒めもの ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>572kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・梅酢レンコン ・切り干し大根の煮物 ・漬物 ・玄米コーヒー寒天 <p>~~~~~</p> <p>578kcal 代謝アップ効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・大豆たんぱく唐揚げ ・ピーマンの塩昆布和え ・もやしのナムル ・漬物 ・マクロビ塩麹ケーキ <p>~~~~~</p> <p>605kcal 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・★人参とごぼうの板麩まき ・切り干し大根のパリ辛サラダ ・ジャガイモの煮物 ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>575kcal 美肌 風邪予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の吉野煮 ・★人参のナッツ和え ・れんこんきんぴら ・漬物 ・抹茶白玉 <p>~~~~~</p> <p>588kcal 美肌</p>	<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。</p> <p>★マークは新作メニュー</p>
---	---	--	---	---	---	---	--

★★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。