

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

5/12(月) 715kcal ・のり塩唐揚げ	5/13(火) 638kcal ・魚の木の子あんかけ	5/14(水) 720kcal ・ミックスカツ	5/15(木) 660cal ・魚の蒲焼き	5/16(金) 665kcal ・チキン南蛮	5/17(土) 670kcal ・のり弁当
-------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・ひじきと大豆のコロッケ ・キャロットおからの酢のもの ・きんぴらごぼう ・漬物 ・三年番茶寒天 <p>~~~~~</p> <p>588kcal コレステロール低下 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・高野豆腐の煮物 ・★ふだん草の味噌和え ・こんにゃくの万能だれ炒め ・漬物 ・りんごのくず煮 <p>~~~~~</p> <p>550kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・★白菜の和風ロール ・長いものぼん酢和え ・スナップエンドウソテー ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>562kcal 抗酸化効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・ゆで大豆のメンチカツ ・にんじんレーズンサラダ ・春白菜の煮びたし ・漬物 ・もちもちきびもち <p>~~~~~</p> <p>590kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の照焼き ・おくらのごま醤油 ・厚揚げのトロトロあんかけ ・漬物 ・晩柑寒天 <p>~~~~~</p> <p>575kcal 抗酸化効果 血液サラサラ</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。