

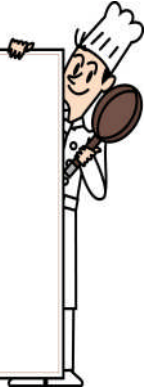
天草の食材で作った 毎日70食限定

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

運動会 オードブル

要予約
ご注文はお早め!!

3,300円~



写真は5,500円のイメージです

お弁当は540円から承ります

- ・ご予約は2日前までにご利用致します。
- ・旧本渡市内の学校(小中高)へは運動会当日に配達いたします!
- ・詳しくはスタッフにお尋ねください。

日替り

5/19(月) 685kcal ・魚の米粉唐揚げ	5/20(火) 590kcal ・チキステーキ	5/21(水) 620kcal ・魚の黄金焼き	5/22(木) 675cal ・煮込みハンバーグ	5/23(金) 648kcal ・魚のマリネ	5/24(土) 670kcal ・牛丼
--------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	------------------------------	---------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・大豆たんぱく質の塩から揚げ ・大根のゆかり漬け ・カレーピーマンとリンケツのソテー ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>582kcal 日焼け予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のステーキ ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・★エリンギのエビフライ風 ・漬物 ・抹茶わらびもち <p>~~~~~</p> <p>575kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・れんこんハンバーグ ・人参とひじきの梅酢サラダ ・フレンチフライポテト ・漬物 ・ミニパンケーキ <p>~~~~~</p> <p>585kcal 気管支の強化</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・βジミートの甘酢炒め ・こんにゃくのカルビ風 ・もやしの和え物 ・漬物 ・★豆乳チャイ寒天 <p>~~~~~</p> <p>566kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・ひよこ豆とナスのアラビアータ ・大根ときゅうりのサラダ ・漬物 ・マクロビレモンケーキ <p>~~~~~</p> <p>598kcal 便秘改善</p>	<p>~マクロビ弁当とは~</p> <p>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。</p> <p>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です。</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。