

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。

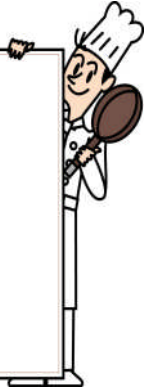
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

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

5/26(月) 715kcal ・米粉唐揚げ (カレー風味)	5/27(火) 670kcal ・魚照焼き	5/28(水) 610kcal ・豚の生姜焼き	5/29(木) 680cal ・魚の磯辺揚げ	5/30(金) 690kcal ・鶏天	5/31(土) 670kcal ・のり弁当
---	-----------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------------	-----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・マーボーなす ・切り干し大根のナムル ・大根の梅酢漬け ・漬物 ・杏仁豆乳 <p>~~~~~</p> <p>550kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・筑前煮 ・こんにやくきんぴら ・大根のゆかり漬け ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>562kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・板麩の山芋巻揚げ ・★ジャガ芋のピース煮 ・切り干し大根の焼きそば風 ・漬物 ・みたらし白玉 <p>~~~~~</p> <p>580kcal 胃腸を守る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじん玄米ごはん ・高野豆腐のそぼろあんかけ ・万能だれスパゲティー ・ピーマンのマリネ ・漬物 ・メロン寒天 <p>~~~~~</p> <p>572kcal 疲労回復 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大豆とひじきのコロッケ ・きのこの香味炒め ・★そら豆の浸し煮 ・漬物 ・りんごコンポート <p>~~~~~</p> <p>585kcal コレステロール低下</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。