

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。

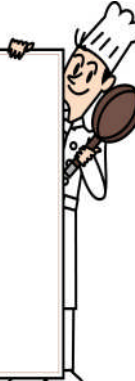
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

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

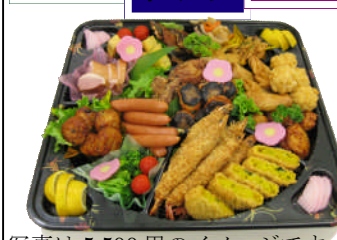
3,300円～

要予約
ご注文はお早め!!

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。
- 日本渡市内の学校（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。

写真は5,500円のイメージです



日替り

6/2(月) 685kcal ・魚の米粉唐揚げ	6/3(火) 590kcal ・照焼きチキン	6/4(水) 680kcal ・シーフードフライ	6/5(木) 665kcal ・チキン南蛮	6/6(金) 660kcal ・魚の蒲焼き	6/7(土) 640kcal ・ミニオムレツ
-------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・大豆たんぱく質の塩唐揚げ ・こんにゃくの万能だれ炒め ・にんじんのピーナツ和え ・漬物 ・ミカン寒天 <p>~~~~~</p> <p>580kcal デトックス効果 造血</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 ・新玉ねぎサラダ ・漬物 ・わらびもち <p>~~~~~</p> <p>578kcal がんの予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ひよこ豆玄米ごはん ・厚揚げのオープン焼き ・あずきかぼちゃ ・昆布と生姜の佃煮 ・漬物 ・玄米コーヒー寒天 <p>~~~~~</p> <p>562kcal 腎臓の強化</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・がんもどき ・ニンニク芋のソテー ・青菜の和え物 ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>570kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじん玄米ごはん ・れんこんハンバーグ ・レーズンポテトサラダ ・にんじんグラッセ ・漬物 ・★紅茶パンケーキ <p>~~~~~</p> <p>506kcal 美肌</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。