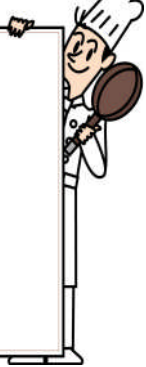


天草の食材で作った 毎日70食限定

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。

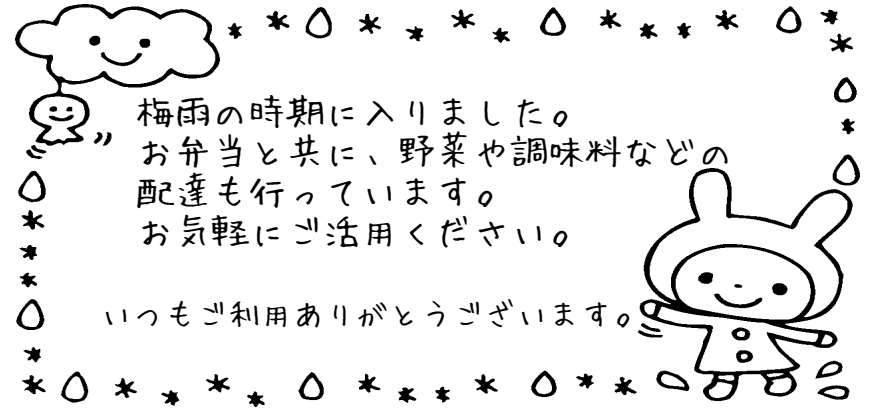
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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



梅雨の時期に入りました。
お弁当と共に、野菜や調味料などの
配達も行っています。
お気軽にご利用ください。
いつもご利用ありがとうございます。

日替り

6/9(月) 715kcal ・のり塩唐揚げ	6/10(火) 620kcal ・白身魚の野菜あんかけ	6/11(水) 670kcal ・合挽のハンバーグ	6/12(木) 615kcal ・魚の三喜特製塩麹焼き	6/13(金) 720kcal ・バラエティーミックスカツ	6/14(土) 680kcal ・魚のムニエル
------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・車麩の照焼き ・大根のゆかり漬け ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・漬物 ・りんご寒天 <p>~~~~~</p> <p>550kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・高野豆腐のグラタン ・にんじんのピーナツ和え ・玉ねぎときゅうりのサラダ ・漬物 ・みたらし白玉 <p>~~~~~</p> <p>570kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ゆで大豆のメンチカツ ・切り干し大根の煮物 ・いんげんのゴマ和え ・漬物 ・トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>575kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・マーボーナス ・ひよこ豆の五目煮 ・ピーマンの塩昆布和え ・漬物 ・豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>568kcal 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・山芋の梅和え ・★ニラとリンケツツの炒め物 ・漬物 ・抹茶白玉 <p>~~~~~</p> <p>578kcal デトックス効果</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。