


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。

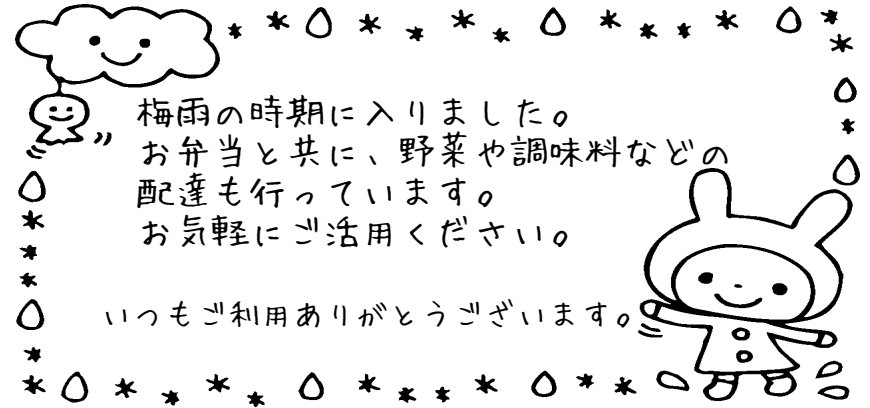
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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

6/16(月) 魚天ぷら 670kcal	6/17(火) チキンステーキ (バーベキューソース) 595kcal	6/18(水) 鮭の甘酒焼き 630kcal	6/19(木) ミニメンチカツ&唐揚げ 695kcal	6/20(金) 魚のマリネ 648kcal	6/21(土) みそ豚 630kcal
----------------------------	--	------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	---------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・大豆たんぱく塩から揚げ ・もやしとニラのナムル ・★パプリカのみそきんぴら ・漬物 ・三年番茶寒天 <p>~~~~~</p> <p>583kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・切り干し大根のコロッケ ・オクラのゴマ和え ・ひききと人参の梅酢サラダ ・漬物 ・黒ごまパンケーキ <p>~~~~~</p> <p>590kcal 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・にんじんグラッセ ・★もやしのシソ和え ・漬物 ・トマトのコンポート <p>~~~~~</p> <p>588kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・筑前煮 ・ナスの味噌炒め ・リンケツツの炒め物 ・漬物 ・抹茶わらびもち <p>~~~~~</p> <p>562kcal ポリフェノール効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・高野豆腐のそばろあんかけ ・切り干し大根の焼きそば風 ・★蒸し野菜のたま醤油がけ ・漬物 ・メロン寒天 <p>~~~~~</p> <p>551kcal 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。