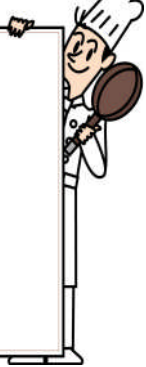


天草の食材で作った 毎日70食限定

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。

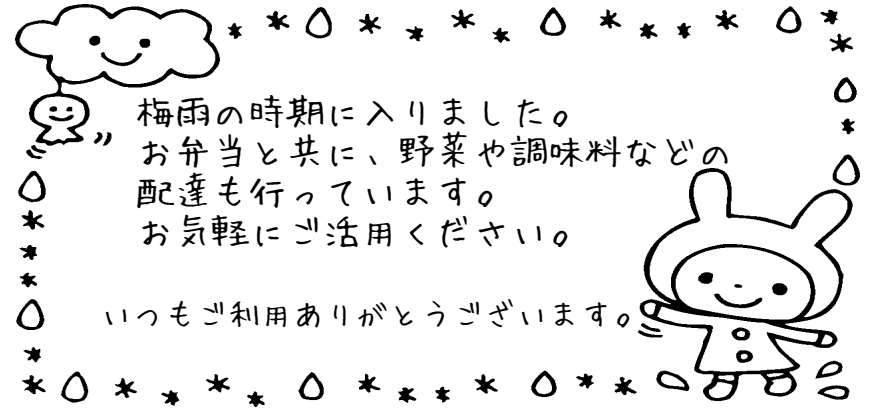
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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

6/23(月) 725kcal ・唐揚げ (カレー風味)	6/24(火) 580kcal ・鮭の味噌焼き	6/25(水) 700kcal ・チキン竜田揚げ	6/26(木) 680kcal ・魚フライ (きのこあんかけ)	6/27(金) 690kcal ・鶏天ぷら	6/28(土) 680kcal ・天丼
---------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--	-----------------------------	---------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩の照焼き ・★細竹きんぴら ・大豆のゆかり漬け ・漬物 ・晩柑寒天 <p>~~~~~</p> <p>565kcal 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 ・こんにゃくの万能だれ炒め ・いんげんのゴマ和え ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>588kcal 血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじき生姜玄米ごはん ・厚揚げのオープン焼き ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・ピーマンの塩昆布和え ・漬物 ・かぼちゃ白玉 <p>~~~~~</p> <p>570kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・マーボー豆腐 ・キャベツとワカメの酢の物 ・★小松菜にびたし ・漬物 ・もちもちきびもち <p>~~~~~</p> <p>562kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・小豆玄米ごはん ・★高野豆腐のくるみグラタン ・万能だれパスタ ・にんじんのピーナツ和え ・漬物 ・生姜紅茶寒天 <p>~~~~~</p> <p>568kcal 血行促進</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。