

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

6/30(月) 680kcal ・魚の磯辺揚げ	7/1(火) 610kcal ・豚の生姜焼き	7/2(水) 670kcal ・白身魚の竜田揚げ	7/3(木) 650kcal ・野菜の色々酢豚	7/4(金) 680kcal ・すり身ハンバーグ	7/5(土) 640kcal ・親子丼
----------------------------	---------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------	------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・ハワイの甘酢あん</li> <li>・春雨の中華サラダ</li> <li>・こんにゃくのカルピ風</li> <li>・漬物</li> <li>・三年番茶の寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>560kcal 疲労回復 日焼け予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩のカツ</li> <li>・山芋の梅和え</li> <li>・昆布と生姜の佃煮</li> <li>・漬物</li> <li>・わらびもち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>587kcal 抗酸化効果 胃腸を守る</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・山芋の板麩巻揚げ</li> <li>・ひよこ豆の五目煮</li> <li>・大根のゆかり漬け</li> <li>・漬物</li> <li>・★穀物クリスピー</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>590kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もち麦ごはん</li> <li>・★厚揚げのズッキーニピザ風</li> <li>・細竹のきんぴら</li> <li>・レーズンポテトサラダ</li> <li>・漬物</li> <li>・トマト寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>570kcal 抗酸化効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん玄米ごはん</li> <li>・★板麩とパプリカのグラタン</li> <li>・ごぼうのくすみ味噌和え</li> <li>・大根竜田揚げ</li> <li>・漬物</li> <li>・レーズンパンケーキ</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>566kcal 目の疲れ 美肌</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。