

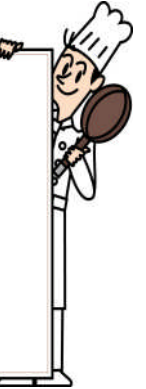
天草の食材で作った 毎日70食限定

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

7/7(月) 715kcal ・のり塩唐揚げ	7/8(火) 660kcal ・魚の蒲焼き	7/9(水) 665kcal ・チキン南蛮	7/10(木) 680kcal ・シーフードフライ	7/11(金) 590kcal ・照焼きチキン デミソース	7/12(土) 665kcal ・鮭弁当
------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------------------	--	----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・厚揚げのオーブン焼き ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・切り干し大根の煮物 ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>563kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のステーキ ・夏野菜のマリネ ・フレンチフライポテト ・漬物 ・レモン寒天 <p>~~~~~</p> <p>565kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大豆とひじきのコロッケ ・山芋と海藻のサラダ ・なすの味噌炒め ・漬物 ・白玉 <p>~~~~~</p> <p>590kcal ポリフェノール効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・★大豆たんぱくヒナスの南蛮漬け ・もやしとにんじんの和え物 ・★いんげんとしめじのソテー ・漬物 ・季節の果物 <p>~~~~~</p> <p>575kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・筑前煮 ・★ししとうカレーきんぴら ・小豆かぼちゃ ・漬物 ・豆乳寒天 <p>~~~~~</p> <p>570kcal 更年期症状の緩和</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。