

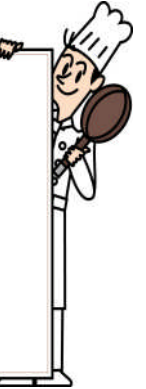
天草の食材で作った 毎日70食限定

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<br>550kcal  | ● 唐揚げ弁当<br>770kcal    |
| ● 豚カツ弁当<br>750kcal  | ● 鶏の照り焼き弁当<br>560kcal |
| ● 魚フライ弁当<br>720kcal |                       |
| ● コロッケ弁当<br>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

|                               |                           |  |                             |                             |                                     |
|-------------------------------|---------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| 7/14(月)<br>685kcal<br>魚の米粉唐揚げ | 7/15(火)<br>630kcal<br>みそ豚 | 7/16(水)<br>610kcal<br>和風弁当<br>(すり身ポールの焼き魚) | 7/17(木)<br>705kcal<br>チキンカツ | 7/18(金)<br>648kcal<br>魚のマリネ | 7/19(土)<br>675kcal<br>肉団子<br>甘酢あんかけ |
|-------------------------------|---------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|

マクロビ

|   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 黒米ごはん</li> <li>● 車麩の照り焼き</li> <li>● ★ゆでキャベツの甘酢かけ</li> <li>● にんじんのピーナツ和え</li> <li>● 漬物</li> <li>● みかん寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>550kcal<br/>日焼け予防 造血</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 玄米ごはん</li> <li>● ハジミートの炒め煮</li> <li>● こんにゃくの万能だれ炒め</li> <li>● ピーマンの塩昆布和え</li> <li>● 漬物</li> <li>● 豆乳もち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>562kcal<br/>疲労回復</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 小豆玄米ごはん</li> <li>● 車麩の肉じゃが風煮</li> <li>● ★ニガウリと春雨のピリ辛煮</li> <li>● もやしとにんじんの和え物</li> <li>● 漬物</li> <li>● 三年番茶の寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>555kcal<br/>腎臓強化</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>● ひよこ豆の五目煮</li> <li>● きゅうりのゆかり漬け</li> <li>● 漬物</li> <li>● マクロビ塩麹ケーキ</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>570kcal<br/>美肌</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 玄米ごはん</li> <li>● ゆで大豆のメンチカツ</li> <li>● なすの含め煮</li> <li>● きの子の香味炒め</li> <li>● 漬物</li> <li>● みたらし白玉</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>588kcal<br/>コレステロール低下</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。