


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。

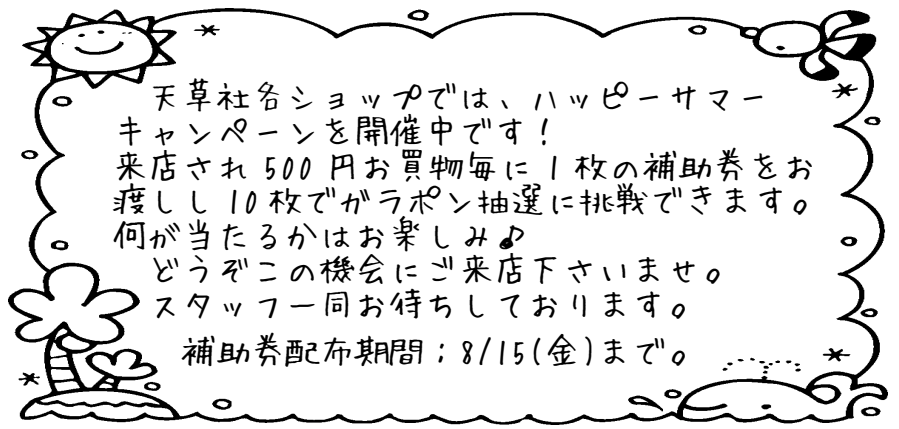
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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



天草社各ショップでは、ハッピーサマーキャンペーンを開催中です!  
来店され500円お買物毎に1枚の補助券をお渡しし10枚でガラポン抽選に挑戦できます。  
何が当たるかはお楽しみ♪  
どうぞこの機会にご来店下さいませ。  
スタッフ一同お待ちしております。  
補助券配布期間: 8/15(金)まで。

日替り

マクロビ

7/21(月)	7/22(火)	7/23(水)	7/24(木)	7/25(金)	7/26(土)
本日 海の日(祝日)の為 お休みです。	魚天ぷら 670kcal	和風ハンバーグ 680kcal	魚フライ 695kcal	鶏天 690kcal	魚の香味焼き 甘酢あんかけ 580kcal
 黒米ごはん ★厚揚げの味噌煮 大根の梅酢漬 もやしとニラのナムル 漬物 トマト寒天 ~~~~~ 562kcal 造血作用	玄米ごはん 野菜春巻 コんにゃくのカルピ風 長芋のガーリックきんぴら 漬物 そばがきだんご ~~~~~ 578kcal 疲労回復	玄米ごはん 車麩の吉野煮 夏野菜マリネ ししとうカレーきんぴら 漬物 レーズンパンケーキ ~~~~~ 570kcal 美肌	玄米ごはん ★大豆たんぱくはちまの南蛮漬 ★いんげんとシメジのソテー きゅうりの生姜昆布和え 漬物 シソ寒天 ~~~~~ 575kcal 抗酸化効果	~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。 ★マークは新作メニューです。	

★★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。