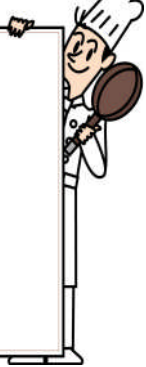


天草の食材で作った 毎日70食限定

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。

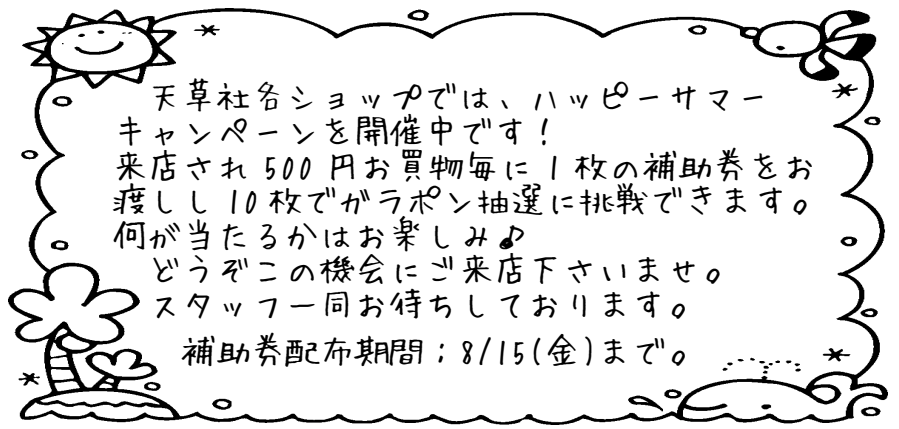
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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

7/28(月) 670kcal エビフライ タルタルソース	7/29(火) 605kcal 夏野菜たっぷり肉野菜炒	7/30(水) 670kcal 魚の照り焼き	7/31(木) 720kcal ミックスカツ	8/1(金) 680kcal すり身ハンバーグ	8/2(土) 620kcal 肉じゃがコロッケ
--	-----------------------------------	------------------------------	------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ● 黒米ごはん ● 八ジミートの甘酢あん ● ナスの味噌炒め ● ピーマンの塩昆布和え ● 漬物 ● メープル白玉 <p>~~~~~</p> <p>568kcal 造血 日焼け予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● 高野豆腐のフライ ● オクラのゴマ和え ● かぼちゃサラダ ● 漬物 ● スパイストマトコンポート <p>~~~~~</p> <p>588kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● 筑前煮 ● 切り干し大根の焼きそば風 ● 昆布と生姜の佃煮 ● 漬物 ● みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>565kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● もち麦ごはん ● ★ナスのそばろあんかけ ● きゅうりのピリ辛韓国風 ● 山芋の梅和え ● 漬物 ● 抹茶わらびもち <p>~~~~~</p> <p>552kcal むくみ改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● 車麩のカツ ● ひよこ豆とナスのアラビアータ ● トマトとひじきのサラダ ● 漬物 ● 抹茶寒天 <p>~~~~~</p> <p>580kcal 貧血改善 デトックス効果</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。