


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。

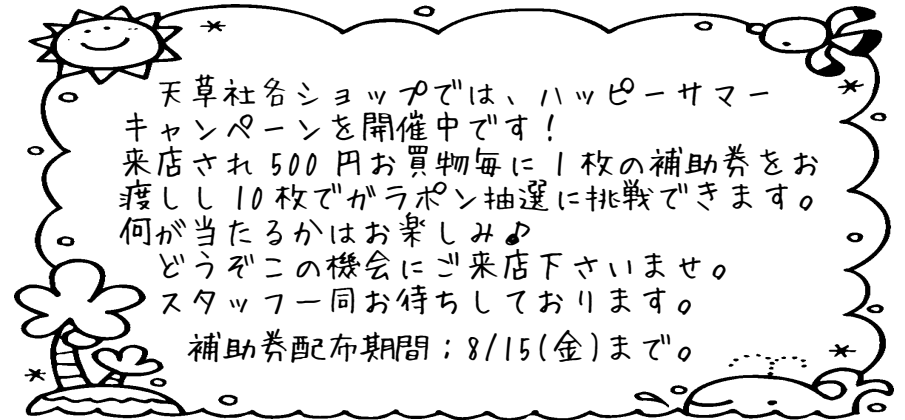
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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

8/4(月) 725kcal 若鶏の唐揚げ カレー風味	8/5(火) 660kcal 魚の蒲焼き	8/6(水) 610kcal 豚の生姜焼き	8/7(木) 670kcal 白身魚の竜田揚げ	8/8(金) 665kcal チキン南蛮	8/9(土) 580kcal 三色弁当 鮭 玉子 高菜
--------------------------------------	----------------------------	-----------------------------	-------------------------------	----------------------------	--------------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩の照焼き ・きゅうりの塩昆布和え ・長芋のガーリックきんぴら ・漬物 ・しそ寒天 <p>~~~~~</p> <p>550kcal むくみ改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・かぼちゃコロッケ ・★ひよこ豆と夏野菜のトマト煮 ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・漬物 ・レーズンパンケーキ <p>~~~~~</p> <p>582kcal 美肌 ナットウクス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・きのこの香味炒め ・もやしの和え物 ・漬物 ・マクロビ塩麹ケーキ <p>~~~~~</p> <p>598kcal 免疫カマッパ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・厚揚げのバザル風 ・★ナスのカレー炒め ・玉ねぎときゅうりのサラダ ・漬物 ・トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>560kcal ポリフェノール効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ひよこ豆玄米ごはん ・マーボー豆腐 ・にんじんのくろみ味噌和え ・ひじき煮 ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>570kcal 貧血改善 便秘改善</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。