

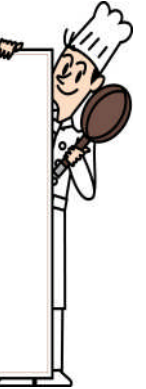
天草の食材で作った 毎日70食限定

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

**お知らせ**  
13日(水)~15日(金)までお盆休みをいただきます。  
尚、ご注文いただきましたオーダブルのお引渡しは、厨房三喜(浄南町)にて行います。  
ご了承下さいませ。

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: 8/16(土)まで。

日替り

8/11(月) 680kcal ・魚の磯辺揚げ	8/12(火) 630kcal ・みそ豚	8/16(土) 685kcal ・のり弁当 唐揚げと白身タルタル
-------------------------------	----------------------------	---

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・車麩のステーキ</li> <li>・オクラの黒ごま和え</li> <li>・大根の梅酢漬</li> <li>・漬物</li> <li>・みたらし白玉</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>558kcal 疲労回復 免疫カアップ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・★大豆たんぱく野菜の豆板蒸し込み</li> <li>・こんにゃくのカルピ風</li> <li>・きゅうりのゆかり和え</li> <li>・漬物</li> <li>・トマト寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>570kcal むくみ改善 美肌</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>
---	---	---

## スタミナ天丼 300食限定



600円

8月28・29日(木・金) ★ご予約受付中!★

夏野菜天丼を食べて  
夏のあじさきを  
のりきんぎょ!

★★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。