

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。

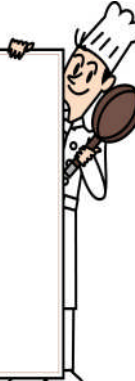
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

弁当全品 540円

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



定番

- 幕の内弁当 550kcal
 - 豚カツ弁当 750kcal
 - 魚フライ弁当 720kcal
 - コロッケ弁当 610kcal
 - 唐揚げ弁当 770kcal
 - 鶏の照り焼き弁当 560kcal
- 定番弁当は毎日（月～土）出来ます

運動会

オードブル

要予約
ご注文はお早め!!

3,300円～



写真は5,500円のイメージです

お弁当は540円から承ります

- ・ご予約は2日前までをお願い致します。
- ・旧本渡市内の学校（小中）幼稚園・保育園へは運動会当日に配達いたします！詳しくはスタッフにお尋ねください。

日替り

- 8/25(月) 670kcal 魚天ぷら
- 8/26(火) 665kcal ・チキン南蛮
- 8/27(水) 623kcal ・魚のバター焼き
- 8/28(木) 750kcal ・豚カツ
- 8/29(金) 660kcal ・魚の塩麹焼き
- 8/30(土) 645kcal ・ミニオムレツ

マクロビ

- ・黒米ごはん
- ・車麩の照焼き
- ・★甘長唐辛子のゴマ和え
- ・かぼちゃの煮物
- ・漬物
- ・ぶどう寒天
- ~~~~~
- 565kcal 美肌 造血
- ・玄米ごはん
- ・野菜春巻
- ・きのこ香味ソテー
- ・にんじんグラッセ
- ・漬物
- ・抹茶わらびもち
- ~~~~~
- 580kcal ガンの予防 目の疲れ
- ・★薬膳玄米ごはん
- ・Bジミートの甘酢あん
- ・山芋のガーリックきんぴら
- ・水前寺菜の和え物
- ・漬物
- ・そばがきだんご
- ~~~~~
- 563kcal 抗酸化効果 体調を整える
- ・もち麦ごはん
- ・車麩のカツ トマトソース
- ・万能だれ和風パスタ
- ・いびこんにゃくのきんぴら
- ・漬物
- ・スパイストマトコンポート
- ~~~~~
- 592kcal 疲労回復 便秘改善
- ・玄米ごはん
- ・揚げナスのそぼろあんかけ
- ・ゆでキャベツのゴマ和え
- ・もやしとニラのナムル
- ・漬物
- ・皮ごと梨寒天
- ~~~~~
- 577kcal ナットクス効果

～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。