

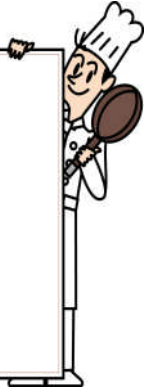
天草の食材で作った 毎日70食限定

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

## 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

9/1(月) 720kcal ジューシー米粉唐揚げ	9/2(火) 600kcal ・魚の蒲焼き	9/3(水) 710kcal ・チキンカツ	9/4(木) 670kcal ・白身魚の竜田揚げ	9/5(金) 680kcal ・和風ハンバーグ	9/6(土) 665kcal ・鮭弁当
---------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・マーボーなす</li> <li>・オクラのゴマ和え</li> <li>・こんにやくきんぴら</li> <li>・漬物</li> <li>・梨</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>562kcal 美肌</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醤煮込み</li> <li>・にがうりの味噌炒め</li> <li>・山芋と海藻のサラダ</li> <li>・漬物</li> <li>・しそ寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>568kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・大豆とひじきのコロッケ</li> <li>・ししとうのカレーきんぴら</li> <li>・★かぼちゃ焼き</li> <li>・漬物</li> <li>・みたらし白玉</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>588kcal 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もち麦ごはん</li> <li>・★車麩と野菜の煮物</li> <li>・こんにやくの万能だれ炒め</li> <li>・甘長唐辛子のゴマ和え</li> <li>・漬物</li> <li>・三年番茶の寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>560kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・高野豆腐のそぼろあんかけ</li> <li>・もやしの和え物</li> <li>・ひじき煮</li> <li>・漬物</li> <li>・わらびもち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>553kcal デトックス効果</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。

★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。