

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
 - 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

- 9/8(月) 690kcal 魚の磯辺揚げ
- 9/9(火) 725kcal ・チキンスターキ
- 9/10(水) 680kcal ・すり身ハンバーグ
- 9/11(木) 610kcal ・豚の生姜焼き
- 9/12(金) 680kcal ・海の幸フライ (自身魚 イカ)
- 9/13(土) 715kcal ・カツ丼

マクロビ

- ・黒米ごはん
 - ・車麩のステーキ
 - ・山芋のぼん酢和え
 - ・かぼちゃサラダ
 - ・漬物
 - ・しそ寒天
 - ~~~~~
 - 562kcal 疲労回復
- ・玄米ごはん
 - ・おからこんにやくの唐揚げ
 - ・★かぼちゃの旨味噌煮
 - ・ピーマンの塩昆布和え
 - ・漬物
 - ・抹茶わらび餅
 - ~~~~~
 - 580kcal 美肌 ナットクス効果
- ・玄米ごはん
 - ・ルジボール
 - ・オクラの黒ごま和え
 - ・もやしとニラのナムル
 - ・漬物
 - ・トマト寒天
 - ~~~~~
 - 568kcal 便秘改善
- ・もち麦ごはん
 - ・大豆たんぱくとなすの南蛮漬
 - ・昆布と生姜の佃煮
 - ・にんじんのピーナツ和え
 - ・漬物
 - ・★フライドシナモンポテト
 - ~~~~~
 - 575kcal 抗酸化作用
- ・さつまい入玄米ごはん
 - ・車麩の吉野煮
 - ・ゆでキャベツの旨酢和え
 - ・きんぴらごぼう
 - ・漬物
 - ・マクロビレモンケーキ
 - ~~~~~
 - 578kcal 便秘改善

~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。