

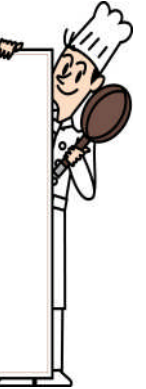
天草の食材で作った 毎日70食限定

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

マクロビ

9/15(月)	9/16(火)	9/17(水)	9/18(木)	9/19(金)	9/20(土)
本日は「敬老の日(祝日)」のためお休みさせていただきます。	710kcal ・魚唐揚げ	605kcal ・チキン南蛮	630kcal ・魚の甘酒焼き	630kcal ・みそ豚	685kcal ・のり弁当
	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩の照焼き ・かぼちゃの豆乳サラダ ・★ニラと厚揚げの生姜煮 ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>567kcal 血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ひよこ豆のカレーコロッケ ・水前寺菜の和え物 ・きんぴらごぼう ・漬物 ・豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>582kcal ホリフェール交果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・★車麩の磯天ぷら ・山芋の梅和え ・ナスのオープン焼き ・漬物 ・そばがき団子 <p>~~~~~</p> <p>580kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米玄米ごはん ・野菜春巻 ・ひじきこんにゃく ・キャベツの酢のもの ・漬物 ・梨丸ごと寒天 <p>~~~~~</p> <p>575kcal 美肌</p>	<p>~マクロビ弁当とは~</p> <p>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。</p> <p>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。