

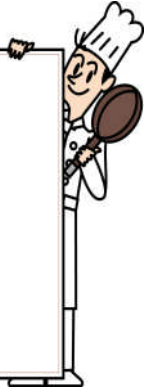
天草の食材で作った 毎日70食限定

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

9/22(月) 670kcal 魚の天ぷら	9/23(火) 670kcal 魚の天ぷら	9/24(水) 670kcal エビフライ タルタルソース	9/25(木) 690kcal 鶏天	9/26(金) 685kcal 魚フライ カレー風味	9/27(土) 605kcal 肉野菜炒め
--------------------------	--------------------------	-------------------------------------	-----------------------	----------------------------------	--------------------------

本日は「秋分に日(祝日)」のためお休みさせていただきます。

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩の煮物 ・にがうりの味噌炒め ・山芋と海藻のサラダ ・漬物 ・みたらし白玉 <p>~~~~~</p> <p>550kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・大豆とひじきのコロッケ ・★さつまいもの豆乳和え ・ひじきとにんじんの梅酢サラダ ・漬物 ・黒ごまパンケーキ <p>~~~~~</p> <p>585kcal 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・高野豆腐のそぼろあんかけ ・切り干し大根の煮物 ・きゅうりのゆかり和え ・漬物 ・ぶどう皮ごし寒天 <p>~~~~~</p> <p>560kcal 美肌 むくみ改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・小豆玄米ごはん ・ベジミートの甘酢あん ・こんにゃくの万能だれ炒め ・山芋のガーリックきんぴら ・漬物 ・梨 <p>~~~~~</p> <p>565kcal デトックス効果</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。