

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。

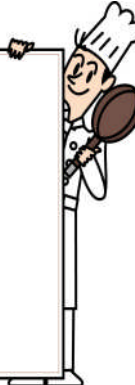
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

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

- 9/29(月) 715kcal ・のり塩唐揚げ
- 9/30(火) 690kcal ・魚の照り焼き
- 10/1(水) 605kcal ・焼き鶏
- 10/2(木) 638kcal ・魚の木の子あんかけ
- 10/3(金) 680kcal ・デミグラスハンバーグ
- 10/4(土) 680kcal ・シーフードフライセット

マクロビ

- ・黒米ごはん  
・車麩の磯天ぷら  
・かぼちゃとマカロニのサラダ  
・里芋の煮物  
・漬物  
・りんご寒天  
~~~~~  
582kcal  
貧血改善
- ・玄米ごはん  
・たかきびと里芋のクリームグラタン  
・フレンチフライポテト  
・ピーマンの塩昆布和え  
・漬物  
・紅茶寒天  
~~~~~  
565kcal  
デトックス効果
- ・ひよこ豆玄米ごはん  
・おからこんにやくの唐揚げ  
・★ガーヤの黒酢醤油漬け  
・きゅうりの生姜和え  
・漬物  
・もちもちきびもち  
~~~~~  
570kcal  
疲労回復
- ・もち麦ごはん  
・筑前煮  
・糸こんにやくのピリ辛炒め  
・★油揚げの生姜煮  
・漬物  
・しそ寒天  
~~~~~  
562kcal  
美肌
- ・玄米ごはん  
・車麩のカツ  
・大根の梅酢漬け  
・ひじきの煮物  
・漬物  
・わらびもち  
~~~~~  
588kcal  
疲労回復

～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。