

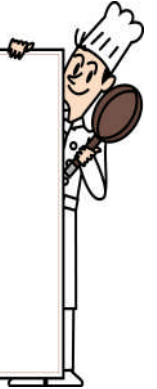
天草の食材で作った 毎日70食限定

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

10/6(月) 690kcal ・魚の磯辺揚げ	10/7(火) 620kcal ・ポークステーキ	10/8(水) 680kcal ・ミックスフライ (魚 肉 野菜)	10/9(木) 605kcal ・チキン南蛮	10/10(金) 640kcal ・魚の蒲焼き	10/11(土) 690kcal ・牛丼
----------------------------	-----------------------------	---	---------------------------	----------------------------	-------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・車麩の照焼き</li> <li>・にんじんのピーナツ和え</li> <li>・きのこ香味炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・梨</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>558kcal 美肌 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・野菜春巻とかぼちゃコロッケ</li> <li>・玉ねぎときゅうりのサラダ</li> <li>・ナスのカレー炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・トマト寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>590kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・ゆで大豆のメンチカツ</li> <li>・大根のゆかり漬け</li> <li>・★ごぼうとコーンのきんぴら</li> <li>・漬物</li> <li>・豆乳もち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>578kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もち麦ごはん</li> <li>・★れんこんとたかきびの麻婆炒め</li> <li>・揚げナスの生姜醤油</li> <li>・春雨の中華サラダ</li> <li>・漬物</li> <li>・★ごまだんご</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>556kcal 気管支の強化</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん玄米ごはん</li> <li>・車麩の吉野煮</li> <li>・昆布と生姜の佃煮</li> <li>・山芋の梅和え</li> <li>・漬物</li> <li>・みかん寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>578kcal 美肌 目の疲れ</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。