

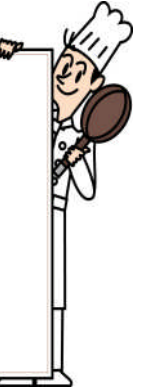
天草の食材で作った 毎日70食限定

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

## 秋の味覚 厳選松茸弁当

10月23日(木) 24日(金)

お電話や店頭でお申込をお願いします。  
ご予約締め切り日：10月18日(土)

**600円** 限定 200食

日替り

マクロビ

10/13(月)	10/14(火) 710kcal ● 魚唐揚げ	10/15(水) 610kcal ● 豚しょうが焼き	10/16(木) 665kcal ● 魚のみそ焼き	10/17(金) 710kcal ● チキンカツ	10/18(土) 580kcal ● 三色弁当 (鮭 卵 高菜)
<p>本日は 体育の日(祝日) の為お休みです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 黒米ごはん</li> <li>● 車麩のステーキ</li> <li>● かぼちゃサラダ</li> <li>● 大根の梅酢漬</li> <li>● 漬物</li> <li>● にんじん寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>552kcal 美肌 目の疲れ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 玄米ごはん</li> <li>● 山芋の板麩巻揚げ</li> <li>● にんじんのくるみ味噌和え</li> <li>● 青菜の和え物</li> <li>● 漬物</li> <li>● レーズンパンケーキ</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>578kcal 脳の活性 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● もち麦ごはん</li> <li>● Mジミートボール</li> <li>● ★里芋のごまバター和え</li> <li>● れんこんの梅酢煮</li> <li>● 漬物</li> <li>● さつまいもレモン煮</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>570kcal 美肌 ぜんそくの改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 玄米ごはん</li> <li>● 厚揚げのバザ風</li> <li>● にんじんのグラッセ</li> <li>● 万能だれパスタ</li> <li>● 漬物</li> <li>● 巨峰寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>562kcal デトックス効果</p>	<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。</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。