

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

お弁当と共に、野菜や調味料などの配達も行っています。お気軽にご利用ください。

いつもご利用ありがとうございます

日替り

10/20(月) 670kcal ・魚の天ぷら	10/21(火) 690kcal ・鶏天	10/22(水) 690kcal ・すり身ハンバーグ	10/23(木) 730kcal ・トンカツ	10/24(金) 670kcal ・魚の竜田揚げ	10/25(土) 645kcal ・ミニオムレツ
-------------------------------	----------------------------	----------------------------------	------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・野菜春巻 ・ごぼうのコーンきんぴら ・大根のゆかり漬け ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>570kcal 風邪予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・こんにゃくの万能だれ炒め ・切り干し大根の煮物 ・漬物 ・もちもちきびもち <p>~~~~~</p> <p>573kcal 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも玄米ごはん ・かぼちやのそばろあん ・★厚揚げと野菜の中華炒め ・里芋の煮物 ・漬物 ・梨まるごと寒天 <p>~~~~~</p> <p>556kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・大豆とひじきのコロッケ ・ごぼうの味噌炒め煮 ・リンケツツの野菜炒め ・漬物 ・抹茶白玉 <p>~~~~~</p> <p>582kcal 血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の肉じゃが風 ・玉ねぎときゅうりのサラダ ・★だしがら昆布の佃煮 ・漬物 ・みかん <p>~~~~~</p> <p>563kcal 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。