

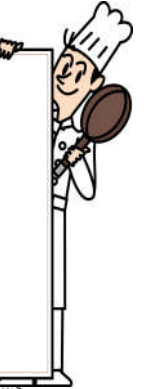
天草の食材で作った 毎日70食限定

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

10/27(月) 715kcal ・塩麹唐揚げ	10/28(火) 630kcal ・魚の甘酒焼き	10/29(水) 670kcal ・豆腐ハンバーグ	10/30(木) 620kcal ・鮭の黄金焼き	10/31(金) 735kcal ・ミックスカツ	11/1(土) 585kcal ・むいぎたっぶり弁当
-------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	----------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩の磯天ぷら ・れんこんきんぴら ・里芋のゴマバター風 ・漬物 ・にんじん寒天 <p>~~~~~</p> <p>578kcal 貧血の改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・筑前煮 ・梅酢れんこん ・きのこ香味炒め ・漬物 ・さつまいも茶巾しぼり <p>~~~~~</p> <p>566kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大根マーボー ・柿なます ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・漬物 ・★かぼちゃときな粉の団子 <p>~~~~~</p> <p>570kcal 風邪予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・厚揚げのオーブン焼き ・★根菜きんぴら ・里芋マッシュ ・漬物 ・りんごコンポート <p>~~~~~</p> <p>568kcal 冷え改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・野菜春巻とれんこんハンバーグ ・ブロッコリーのゴマ和え ・こんにゃくのカルピ風 ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>580kcal 美肌 トロツクス効果</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。