


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。

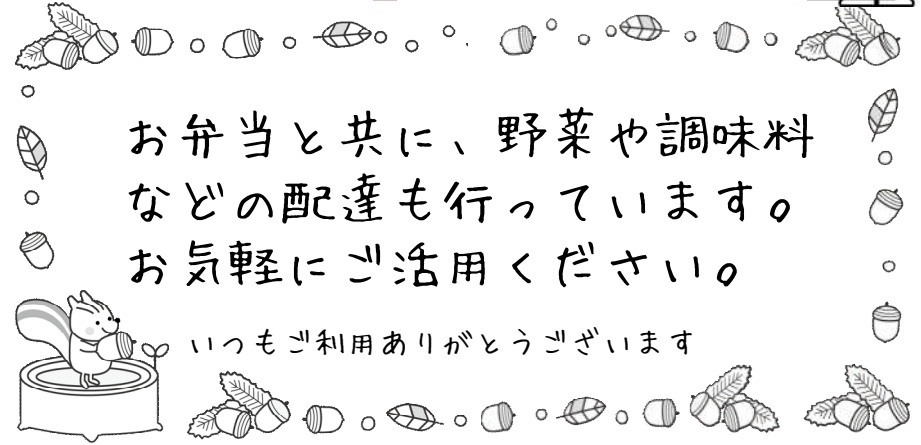
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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

マクロビ

11/3(月)	11/4(火)	11/5(水)	11/6(木)	11/7(金)	11/8(土)
今日は文化の日(祝日)の為、お休みです	690kcal ・鶏天	670kcal ・鯖の照り焼き	640kcal ・煮込みハンバーグ	650kcal ・サンマの蒲焼き	640kcal ・親子丼
	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩の照り焼き ・大根のゆかり漬け ・にんじんのピーナツ和え ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>552kcal 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・白菜の豆乳クリーム煮 ・かぶのさっぱり和え ・漬物 ・黒ごまパンケーキ <p>~~~~~</p> <p>580kcal 風邪予防 デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・里芋のたかきクリームグラタン ・★ごぼうのにんにく醤油揚げ ・青菜のソテー ・漬物 ・りんごのくず煮 <p>~~~~~</p> <p>568kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・★コロコロれんこんコロッケ ・厚揚げのきのこあんかけ ・ピーマンの塩昆布和え ・漬物 ・豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>590kcal 気管支の強化</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。