


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

天高く馬肥ゆる秋だから
ヘルシー弁当で 11月20日(木) 21日(金)
身体をリセット 限定 300食



今回は、ごはんを「麦ごはん」「黒米ごはん」より選択できます。ご注文はお早めです。
600円

日替り

| | | | | | |
|---|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 11/10(月) 690kcal 米粉唐揚げ (カレー風味) | 11/11(火) 685kcal ・魚の唐揚げ | 11/12(水) 565kcal ・スタミナチキンステーキ | 11/13(木) 585kcal ・魚のあんかけ | 11/14(金) 705kcal ・チキンカツ | 11/15(土) 650kcal ・のり弁当 |
|---|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|

マクロビ

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・ハジミートの甘酢炒め ・もやしのナムル ・山芋の梅和え ・漬物 ・さつまいもの素揚げ <p>~~~~~</p> <p>560kcal 疲労回復</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の吉野煮 ・★さつまいものカレー醤油炒め ・きくらげと白菜のくず煮 ・漬物 ・抹茶白玉 <p>~~~~~</p> <p>575kcal 風邪予防</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・かぼちやのそばろあんかけ ・ほうれん草のゴマ醤油がけ ・れんこんきんぴら ・漬物 ・三年番茶の寒天 <p>~~~~~</p> <p>558kcal 冷え改善</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・野菜春巻とおからこんにゃくの唐揚げ ・山芋のぼん酢和え ・にんじんのくすみ味噌和え ・漬物 ・季節の果物 <p>~~~~~</p> <p>578kcal 美肌</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ゆで大豆のメンチカツ ・さばうとコーンのきんぴら ・柿なます ・漬物 ・豆乳かん <p>~~~~~</p> <p>589kcal コレステロール低下</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。