


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。

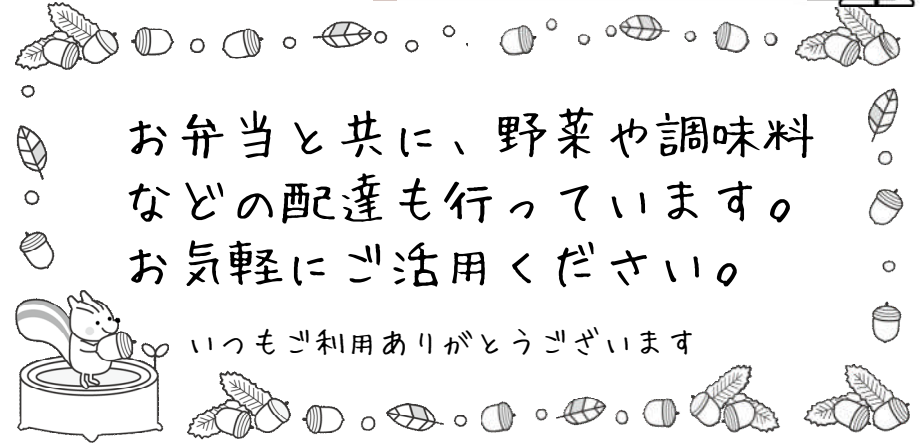
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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

11/17(月) 725kcal ・サワラのフライ	11/18(火) 715kcal ・鶏唐揚げ (ねぎ塩麹)	11/19(水) 650kcal ・魚の香味焼き	11/20(木) 730kcal ・豚カツ	11/21(金) 640kcal ・塩サバ すり身	11/22(土) 580kcal ・三色ごはん (鶏そばろ 鮭 卵)
---------------------------------	--	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	---

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩のステーキ ・ごぼうとコーンのきんぴら ・大根の梅酢漬け ・漬物 ・トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>562kcal 血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大根マーボー ・こんにやくのカルビ風 ・里芋マッシュ ・漬物 ・りんごコンポート <p>~~~~~</p> <p>550kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・厚揚げのオーブン焼き ・白菜の豆乳クリーム煮 ・★長いものフライ ・漬物 ・さつまいもきな粉のだんご <p>~~~~~</p> <p>565kcal 風邪予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・車麩の肉じゃが風 ・大根のゆかり漬け ・厚揚げの生姜煮 ・漬物 ・おらびもち <p>~~~~~</p> <p>563kcal 胃腸を守る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん弁当 ・れんこんハンバーグ ・★生麩ソテー田楽味噌 ・野菜和え物 ・漬物 ・三年番茶寒天 <p>~~~~~</p> <p>560kcal 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「白ごはん」「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。