

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。

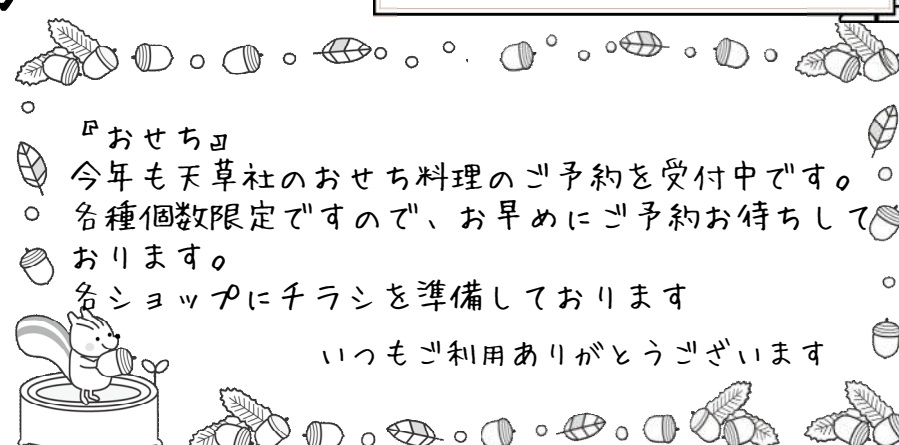
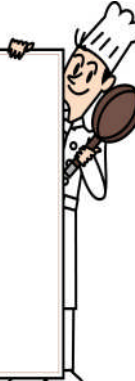
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

弁当全品 540円

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



『おせち』
今年も天草社のおせち料理のご予約を受付中です。
各種個数限定ですので、お早めにご予約お待ちしております。
各ショップにチラシを準備しております。
いつもご利用ありがとうございます。

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

日替り

11/24(月)	11/25(火)	11/26(水)	11/27(木)	11/28(金)	11/29(土)
今日は 勤労感謝の日(振替) のためお休みです。	670kcal ・魚の天ぷら	605kcal ・焼き鶏	670kcal ・魚の竜田揚げ	670kcal ・豆腐ハンバーグ	620kcal ・生鮭の黄金焼き
	<ul style="list-style-type: none"> ● 黒米ごはん ● ★大豆たんぱくの本塩麹唐揚げ ● 菜花のおひたし ● じゃがいもの豆乳煮 ● 漬物 ● リンごのくず煮 <p>~~~~~ 580kcal 風邪予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● 大根のステーキ ｻｼﾞｰｽ ● ★マイタケの春巻 ● かぼちゃのそぼろあん ● 漬物 ● 豆乳もち <p>~~~~~ 552kcal 胃を守る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● 車麩のカツ ● ごぼうの味噌炒め ● かぶの酢のもの ● 漬物 ● リンご寒天 <p>~~~~~ 578kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● 野菜春巻 ● にんじんのピーナツ和え ● こんにゃくの万能だれ炒め ● 漬物 ● みかん <p>~~~~~ 572kcal 美肌</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>

マクロビ

★★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。