

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。

日替り

12/1(月) 685kcal ・魚の香味揚げ	12/2(火) 705kcal ・チキンカツ	12/3(水) 640kcal ・魚の蒲焼き	12/4(木) 635kcal ・ミックスグリル	12/5(金) 650kcal ・海の幸天ぷら	12/6(土) 640kcal ・親子丼
-------------------------------	------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・おからこんにゃくの香味揚げ ・ほうれん草ソテー ・里芋の煮物 ・漬物 ・トマト寒天 <p>578kcal 美肌 貧血の改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ハジミートの甘酢あん ・こんにゃくのカルピ風 ・★白菜ロール くるみ味噌 ・漬物 ・リンゴのコンポート <p>560kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・厚揚げのたかきソースがけ ・白菜の豆乳クリーム煮 ・★ほうれん草のピリ辛焼き ・漬物 ・そばがきだんご <p>556kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の磯天ぷら ・柿なます ・ごぼうとコーンのきんぴら ・漬物 ・みかん寒天 <p>582kcal 疲労回復 ホルモン効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・れんこんハンバーグ ・にんじんのくるみ味噌和え ・こんにゃくの万能だれ炒め ・漬物 ・さつまいもときの子のだんご <p>553kcal 気管支の強化</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。