


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。

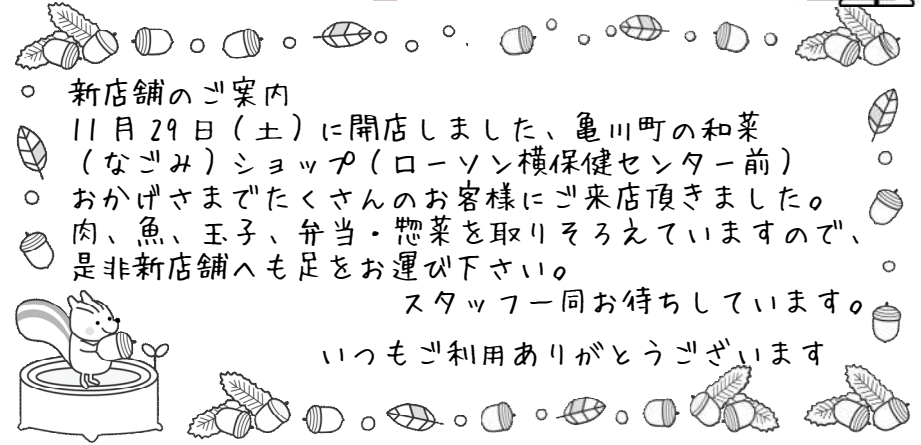
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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



○ 新店舗のご案内  
11月29日(土)に開店しました、亀川町の和菜(なごみ)ショップ(ローソン横保健センター前)  
○ おかげさまでたくさんのお客様にご来店頂きました。肉、魚、玉子、弁当・惣菜を取りそろえていますので、是非新店舗へも足をお運び下さい。  
スタッフ一同お待ちしております。

いつもご利用ありがとうございます

日替り

12/8(月) 715kcal ・のり塩唐揚げ	12/9(火) 690kcal ・魚の照り焼き	12/10(水) 640kcal ・煮込みハンバーグ	12/11(木) 670kcal ・魚の竜田揚げ	12/12(金) 650kcal ・ミックスカツ	12/13(土) 665kcal ・鮭弁当
-------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・車麩の肉じゃが風煮</li> <li>・★厚揚げの生姜味噌醤油がけ</li> <li>・大根の梅酢漬け</li> <li>・漬物</li> <li>・みかん</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>565kcal 美肌 風邪予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・★大根とひじきの玄米ごはん</li> <li>・大豆たんぱくのねぎ塩麹唐揚げ</li> <li>・もやしとにんじんのナムル</li> <li>・里芋のポマージュ煮</li> <li>・漬物</li> <li>・玄米コーヒー寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>580kcal 免疫カアップ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もち麦ごはん</li> <li>・大根の竜田揚げ</li> <li>・ほうれん草と白菜の和え物</li> <li>・きのこの香味炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・さつまいものレモン煮</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>584kcal 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩のカツ</li> <li>・昆布と生姜の佃煮</li> <li>・大根のゆかり漬け</li> <li>・漬物</li> <li>・豆乳寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>582kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・豆腐の照り焼き</li> <li>・ブロッコリー・ゴマ和え</li> <li>・生麩の田楽味噌</li> <li>・漬物</li> <li>・わらびもち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>572cal 胃を守る</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。