

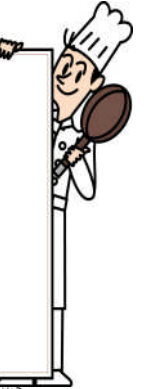
天草の食材で作った 毎日70食限定

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

12/15(月) 685kcal ・魚の米粉天ぷら	12/16(火) 590kcal ・若鶏の木杓塩炒め	12/17(水) 680kcal ・すり身ハンバーグ	12/18(木) 665kcal ・チキン南蛮	12/19(金) 690kcal ・魚の磯辺揚げ	12/20(土) 680kcal ・牛丼
---------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・レンコンハンバーグと野菜春巻 ・★ニラのピーナツ和え ・かぼちゃの煮物 ・漬物 ・トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>570kcal 貧血改善 風邪予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ゆで大豆のメンチカツ ・ごぼうとコーンのきんぴら ・にんじんグラッセ ・漬物 ・わらびもち <p>~~~~~</p> <p>589kcal コレステロール低下 目の疲れ改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・車麩の照り焼き ・★ほうれん草の色どり和え ・★切り干し大根のオリーブオイル炒め ・漬物 ・抹茶わらびもち <p>~~~~~</p> <p>552kcal 美肌 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ひじきと大豆のコロッケ ・大根の梅酢漬け ・こんにゃくの万能だれ炒め ・漬物 ・玄米コーヒー寒天 <p>~~~~~</p> <p>580kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・厚揚げの佃煮風 ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・大根の黒ごま酢和え ・漬物 ・レーズンパンケーキ <p>~~~~~</p> <p>550cal 便秘改善 美肌</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。
★マークは新作メニューです。

★★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。