


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。

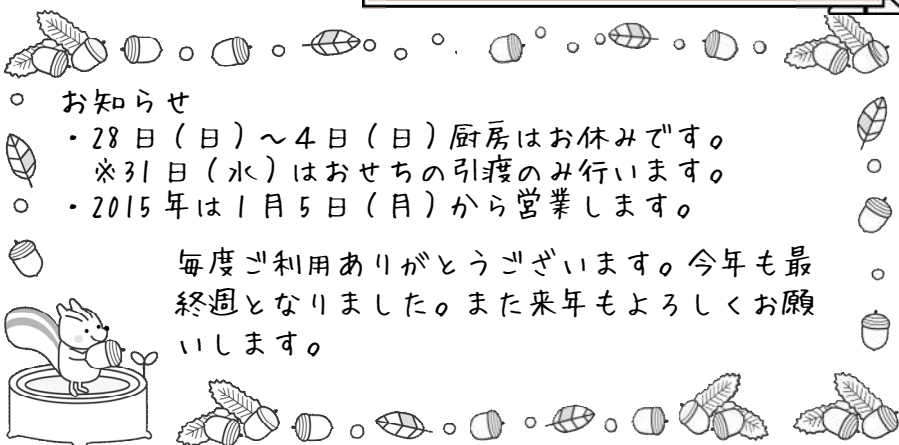
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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



お知らせ
・28日(日)~4日(日)厨房はお休みです。
※31日(水)はおせちの引渡のみ行います。
・2015年は1月5日(月)から営業します。

毎度ご利用ありがとうございます。今年も最終週となりました。また来年もよろしく願います。



日替り

12/22(月) 690kcal ・鶏天	12/23(火) 本日は 天皇誕生日(祝日) のためお休みです。	12/24(水) 590kcal ・チキンステーキ	12/25(木) 670kcal ・エビフライ	12/26(金) 635kcal ・ミックスグリル	12/27(土) 717kcal ・鶏の木酢塩唐揚げ
----------------------------	---	---------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・★バジツナじゃがソテー ・きんぴらごぼう ・きゅうりの甘酒和え ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>552kcal 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじん玄米ごはん ・大豆たんぱくの木酢塩唐揚げ ・ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ・フレンチフライポテト ・漬物 ・りんごコンポート <p>~~~~~</p> <p>589kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・大根マッポー ・里芋マッシュ ・リンケッツの炒め物 ・漬物 ・白玉と果物 <p>~~~~~</p> <p>565kcal 胃を守る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ベジミートの甘酢あん ・長いものガーリック唐揚げ ・★焼生麩トマトソース ・漬物 ・レモン寒天 <p>~~~~~</p> <p>560cal 疲労回復</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。