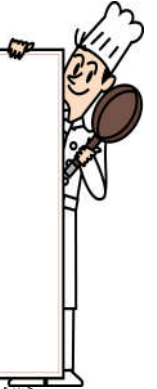


天草の食材で作った 毎日70食限定

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

日替り

1/5(月) 690kcal ・鶏天	1/6(火) 670kcal ・魚の竜田揚げ	1/7(水) 565kcal ・チキンステーキ	1/8(木) 673kcal ・自身魚のカレー風天ぷら	1/9(金) 585kcal ・みそ豚	1/10(土) 685kcal ・エビカツ
--------------------------	------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	-----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・厚揚げの生姜煮 ・山芋の梅和え ・白菜の煮びたし ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>552kcal 造血作用</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・にんじんといんげんの甘酢和え ・★大根のピクルス ・漬物 ・干し柿寒天 <p>~~~~~</p> <p>575kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・筑前煮 ・昆布と生姜の佃煮 ・★厚揚げとしめじの柚子風味 ・漬物 ・みたらし白玉 <p>~~~~~</p> <p>562kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・おからこんにやくの木酢塩唐揚げ ・里芋のゴマクリーム煮 ・ひき煮 ・漬物 ・豆乳もち抹茶きなこ <p>~~~~~</p> <p>573kcal 血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・高野豆腐のグラタン ・こんにやくの万能だれ炒め ・にんじんのくるみ味噌和え ・漬物 ・玄米コーヒー寒天 <p>~~~~~</p> <p>558cal 脳の活性 便秘改善</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。

今年(2023年)は銀天街のもやいショップ、旧本寝中学校裏手のゆるっとショップ、亀川保健センター前のなごみショップと3店舗になり、皆様にお近くのお店を選んで頂けるようになりました。どうぞよろしくお願い致します。

※新年は5日(月)からの営業となります。
いつもご利用ありがとうございます