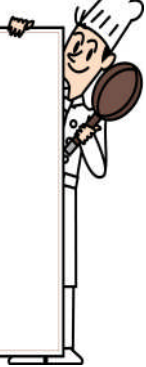


天草の食材で作った 毎日70食限定

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。

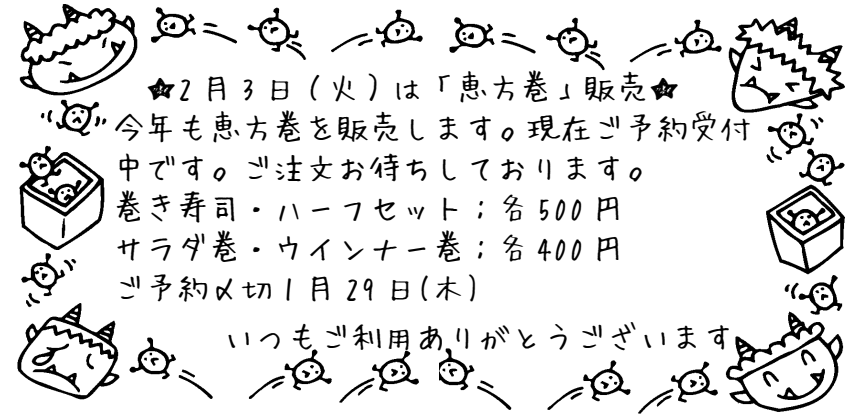
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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



★2月3日(火)は「恵方巻」販売★
今年も恵方巻を販売します。現在ご予約受付中です。ご注文お待ちしております。
巻き寿司・-halfセット;各500円
サラダ巻・ウインナー巻;各400円
ご予約は1月29日(木)
いつもご利用ありがとうございます

日替り

マクロビ

1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)	1/17(土)
本日 成人の日(祝日) のためお休みさせていただきます。	750kcal ・ポークカツ (トマトソース)	690kcal ・サバの照り焼き	670kcal ・豆腐ハンバーグ	685kcal ・魚フライ (タルタルソース)	640kcal ・ミニオムレツ
	・黒米ごはん ・車麩の照り焼き ・ハジツナサラダ ・こんにゃくの生姜煮 ・漬物 ・みかん寒天 ~~~~~ 560kcal 造血作用	・玄米ごはん ・手作りがんもどき ・紅むすめ大根の酢のもの ・三つ葉ともやしの和え物 ・漬物 ・★りんご&レーズンコンポート ~~~~~ 572kcal 美肌	・もち麦ごはん ・★豆腐ナゲット ・蒸し野菜 ・梅酢レンコン ・漬物 ・もちもちきびもち ~~~~~ 589kcal 美肌 更年期症状の緩和	・玄米ごはん ・板麩のエビチリ風 ・★切り干し大根のさっぱり和え ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・漬物 ・三年番茶寒天 ~~~~~ 563cal デトックス効果	~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。