

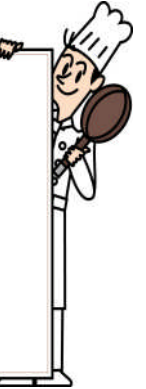
天草の食材で作った 毎日70食限定

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

1/19(月) 685kcal 魚の香味揚げ	1/20(火) 580kcal ・若鶏のステーキ	1/21(水) 620kcal ・魚の黄金焼き	1/22(木) 665kcal ・チキン南蛮	1/23(金) 690kcal ・魚の磯辺揚げ	1/24(土) 630kcal ・生姜焼き
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・車麩のステーキ</li> <li>・にんじんグラッセ</li> <li>・かぶの野菜スープ煮</li> <li>・漬物</li> <li>・そばがきだんご</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>554kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・★ひよこ豆の根菜トマト煮込み</li> <li>・白菜の豆乳クリーム煮</li> <li>・もやしの和え物</li> <li>・漬物</li> <li>・さつまいもの茶巾</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>565kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん(ひよこ豆入り)</li> <li>・ベジボールの照り煮</li> <li>・★コーンのマカロニグラタン</li> <li>・大根のさっぱりサラダ</li> <li>・漬物</li> <li>・スイートスプリング寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>575kcal 風邪予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もち麦ごはん</li> <li>・ベジミートの甘酢</li> <li>・大豆の五目煮</li> <li>・菜花のからし和え</li> <li>・漬物</li> <li>・抹茶わらびもち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>560kcal 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・マーボー豆腐</li> <li>・こんにゃくのカルビ風</li> <li>・大根のゆかり漬</li> <li>・漬物</li> <li>・いちご豆乳寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>567kcal デトックス効果</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。