

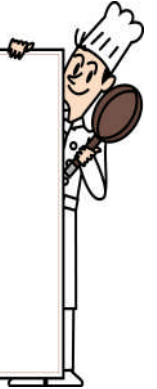
天草の食材で作った 毎日70食限定

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

1/26(月) ねぎ塩唐揚げ 710kcal	1/27(火) シーフードフライ (タルタルソース) 720kcal	1/28(水) 煮込みハンバーグ 690kcal	1/29(木) 和風弁当 焼き魚 すり身 かき揚げ 650kcal	1/30(金) 一口カツのチリソース 715kcal	1/31(土) 親子丼 640kcal
------------------------------	---	--------------------------------	--	----------------------------------	---------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ● 黒米ごはん ● 厚揚げのオーブン焼き ● にんじんのピーナツ和え ● かつお菜のおひたし ● 漬物 ● リんごのくず煮 <p>~~~~~</p> <p>553kcal 造血 骨の強化</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● 大豆たんぱくのおねぎ塩唐揚げ ● かぶの酢のもの ● 糸こんにゃくのパリ辛炒め ● 漬物 ● 豆乳かん <p>~~~~~</p> <p>575kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● 車麩の吉野煮 ● 梅酢大根 ● 長芋のガーリックきんぴら ● 漬物 ● みたらし白玉 <p>~~~~~</p> <p>568kcal デトックス効果 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● もち麦ごはん ● 里芋のたかきクリームグラタン ● さつまいもと生姜のかき揚げ ● ひじきこんにゃく ● 漬物 ● いちご <p>~~~~~</p> <p>574kcal 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ★さつまいもと黒米玄米ごはん ● ひじきと大豆のコロッケ ● もやしの和え物 ● ★かぶのパリ辛ホットサラダ ● 漬物 ● 黒ごま豆乳プリン <p>~~~~~</p> <p>582kcal 貧血改善</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。

☆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)まで
いつもご利用ありがとうございます

★★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。