

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。

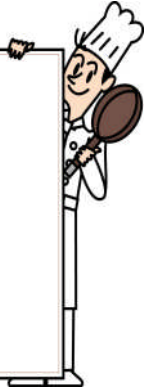
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

弁当全品 540円

三喜（厨房）
TEL/FAX 22-1545

ゆるっとショップ（浄南町店）
TEL24-3697 FAX24-3698

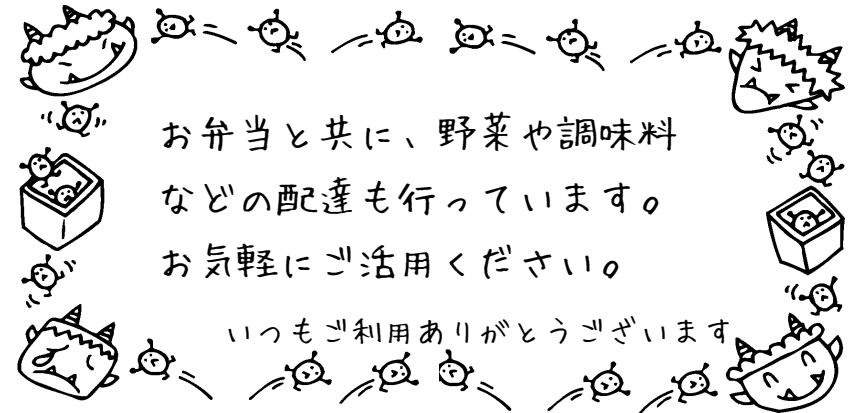
もやいショップ（銀天街店）
TEL/FAX 27-5310



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



お弁当と共に、野菜や調味料などの配達も行っています。
お気軽にご利用ください。

いつもご利用ありがとうございます

日替り

2/2(月) 690kcal 鶏天ぷら (甘だれ)	2/3(火) 655kcal 魚のカレー揚げ	2/4(水) 680kcal すり身ハンバーグ	2/5(木) 680kcal 中華弁当 肉団子 春巻 魚チリソース	2/6(金) 655kcal サバのみそ焼き	2/7(土) 705kcal チキンカツ タルタルソース
------------------------------------	------------------------------	-------------------------------	--	------------------------------	---------------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・筑前煮 ・大根の黒ごま酢漬 ・人参のレーズンサラダ ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>568kcal 美肌 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・厚揚げの生姜煮 ・きゅうりの韓国風ピリ辛和え ・スナップエンドウのソテー ・漬物 ・玄米コーヒー寒天 <p>~~~~~</p> <p>557kcal むくみ改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・車麩の竜田揚げ ・ひじきとにんじんの梅酢サラダ ・里芋のガマクリーム煮 ・漬物 ・豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>588kcal 貧血予防 コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ゆで大豆のメンチカツ ・切り干し大根の煮物 ・★もやしのチャプチェ ・漬物 ・レーズンパンケーキ <p>~~~~~</p> <p>595kcal 更年期症状の緩和</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・大根のゆかり漬 ・★ひよこ豆と根菜のカレー煮 ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>590kcal 胃を守る ナットクス効果</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。

★★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。