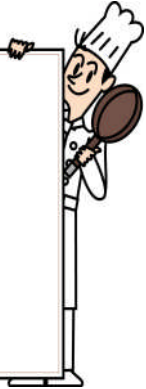


天草の食材で作った 毎日70食限定

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

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

2/9(月) 673kcal ・白身魚青じそ天ぷら	2/10(火) 645kcal ・豚肉の韓国風炒め	2/11(水) 本日は 建国記念の日(祝日)のため お休みです。	2/12(木) 690kcal ・魚フライ (タルタルソース)	2/13(金) 630kcal ・鶏肉のバター醤油焼	2/14(土) 700kcal ・のり弁
---------------------------------	---------------------------------	---	--	----------------------------------	----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩の照焼き ・かつお菜のおひたし ・梅酢大根 ・漬物 ・いちご <p>~~~~~</p> <p>560kcal 風邪予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・おからこんにやくのねぎ塩唐揚げ ・きゅうりの韓国風和え ・★かぶの酢漬け ・漬物 ・黒豆寒天 <p>~~~~~</p> <p>578kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・板麩のエビチリ風 ・糸こんにやくのピリ辛炒め ・にんじんのピーナツ和え ・漬物 ・抹茶わらびもち <p>~~~~~</p> <p>570kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・マジポールのケチャップ煮 ・★ほうれん草のクリームソテー ・大根のさっぱりサラダ ・漬物 ・干し柿寒天 <p>~~~~~</p> <p>575kcal 目の疲れ 疲労回復</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。