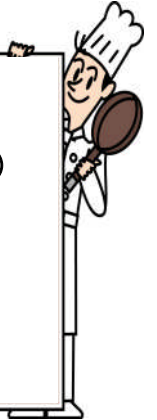


天草の食材で作った 毎日70食限定

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  
なごみショップ(亀川店)  
TEL 66-9637



# 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

3/2(月) 690kcal ・鶏天ぷら (甘だれ)	3/3(火) 695kcal ・カマスフライ (タルタルソース)	3/4(水) 650kcal ・ポークステーキ (バーベキューソース)	3/5(木) 590kcal ・白身魚の木の子あんかけ	3/6(金) 570kcal ・ミニハンバーグ (フレッシュトマトソース)	3/7(土) 580kcal ・三色ごはん弁当 (鮭・たまご・そぼろ)
-------------------------------------	---	--	-----------------------------------	--	--

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・板麩のエビチリ風</li> <li>・糸こんにゃくのピリ辛炒め</li> <li>・にんじんのピーナツ和え</li> <li>・漬物</li> <li>・そばがきだんご</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>570cal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩の磯天ぷら</li> <li>・★コールスロー</li> <li>・焼生麩</li> <li>・漬物</li> <li>・いちご豆乳かん</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>582kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もち麦ごはん</li> <li>・大根マーボー</li> <li>・蒸し野菜</li> <li>・もやしナムル</li> <li>・漬物</li> <li>・みたらし白玉</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>565kcal 風邪予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩のステーキ</li> <li>・★ハッシュドポテト</li> <li>・ほうれん草のクリームペンネ</li> <li>・漬物</li> <li>・りんごコンポート</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>560kcal 美肌 目の疲れ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・ゆで大豆のメンチカツ</li> <li>・こんにゃくの生姜煮</li> <li>・白菜の煮びたし</li> <li>・漬物</li> <li>・さつまいものレモン煮</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>580kcal デトックス効果</p>	<p>~マクロビ弁当とは~</p> <p>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。