

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

☆春のお彼岸☆
各ショップでは18日(水)~24日(火)まで数量限定で「ぼたもち」を販売いたします。ご予約も承ります♪
(定休日のぞく)

日替り

3/16(月) 715kcal ・のり塩唐揚げ	3/17(火) 680kcal ・エビフライと肉団子	3/18(水) 590kcal ・豚しゃぶ 万能だれ	3/19(木) 700kcal ・天ぷら弁当 春菊 魚 レンコン	3/20(金) 720kcal ・ポークカツ (甘辛みそだれ)	3/21(土) 本日は春分の日(祝日)のためお休みです。
----------------------------	-------------------------------	----------------------------------	--	---------------------------------------	---------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・高野豆腐の煮物 ・こんにゃくのカルビ風 ・ブロッコリーごま和え ・漬物 ・りんご寒天 <p>~~~~~</p> <p>565kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の竜田揚げ ・白菜の煮びたし ・大根の梅酢漬け ・漬物 ・りんごのくず煮 <p>~~~~~</p> <p>575kcal 更年期症状の緩和</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ベジミートの甘酢あん ・蒸し野菜 ・★大根の甘煮 ・漬物 ・いちご豆乳かん <p>~~~~~</p> <p>552kcal 風邪予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・大豆とひじきのコロッケ ・ピーマンの塩昆布和え ・山芋の梅酢和え ・漬物 ・豆乳もち抹茶きなこ <p>~~~~~</p> <p>586kcal コレステロールの低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・大豆玄米ごはん ・かぼちゃのそぼろあんかけ ・にんじんのレーズンサラダ ・★豆乳甘酒ホワイトソースグラタン ・漬物 ・もちぎひだんご <p>~~~~~</p> <p>580kcal 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。