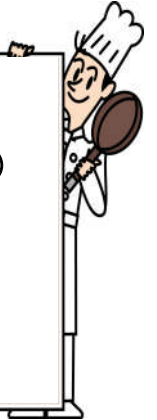


天草の食材で作った 毎日70食限定

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

3/23(月) 710kcal ・カマスフライ (デミグラスソース)	3/24(火) 690kcal ・とり天ぷら (野菜あんかけ)	3/25(水) 600kcal ・サバの塩麹焼き	3/26(木) 635kcal ・ミックスグリル ハンバーグ ウィナー チキンステーキ	3/27(金) 670kcal ・魚の竜田揚げ すり身ステーキ	3/28(土) 780kcal ・メンチカツ
---	--	--------------------------------	--	--	------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・野菜春巻と車麩のカツ ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・にんじんグラッセ ・漬物 ・いちご甘酒ジャム <p>~~~~~</p> <p>583cal 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のホイコーロー ・大根の黒ごま酢漬け ・ひじきの煮物 ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>560kcal デトックス効果 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・たかきびの大根マーボー ・もやしのチャプチェ ・干し柿なます ・漬物 ・★かぼちゃの焼菓子 <p>~~~~~</p> <p>552kcal ポリフェノール効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・豆腐ステーキきのこソース ・春菊のかき揚げ ・大根のゆかり漬け ・漬物 ・トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>560kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・★大豆たんぱく海苔から揚げ ・こんにゃくの万能だれ炒め ・大根さっぱりサラダ ・漬物 ・レーズンパンケーキ <p>~~~~~</p> <p>582kcal 便秘改善</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。

★★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。