

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※
お花見の弁当やオーダブルのご予約が入ってきております。チラシでは3,000円以上でのご注文をお願いしていますが、4月2(木)4(土)7(火)日は1個からでもお受けする事になりました。(事前予約)ご予約お待ちしております。

日替り

3/30(月) 670kcal ・魚の青いそ揚げ	3/31(火) 590kcal ・鶏肉のみそ焼き	4/1(水) 655kcal ・サバのパリ辛焼き	4/2(木) 735kcal ・ミックスカツ <small>ミニエビ カボチャ ハム</small>	4/3(金) 680kcal ・すり身ハンバーグ <small>(甘だれ)</small>	4/4(土) 685kcal ・牛丼
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---	--	--------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・厚揚げと里芋の煮物 ・きゅうりのパリ辛韓国風 ・もやしの和え物 ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>570kcal むくみ改善 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・★ひじきコロッケ ・ピーマンの塩昆布和え ・大根のきんぴら ・漬物 ・★小豆豆乳寒天 <p>~~~~~</p> <p>582kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ハワイポールのケチャップ煮 ・切り干し大根の焼きそば風 ・★ごぼうと糸こんにゃくのきんぴら ・漬物 ・りんごコンポート <p>~~~~~</p> <p>570kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・たかきびのクリームグラタン ・フレンチフライポテト ・にんじんグラッセ ・漬物 ・塩麹ケーキ <p>~~~~~</p> <p>584kcal 免疫カアップ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・大根の梅酢漬け ・こんにゃくの生姜煮 ・漬物 ・玄米コーヒー寒天 <p>~~~~~</p> <p>572kcal デトックス効果 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。