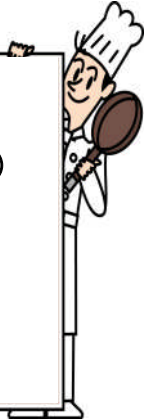


天草の食材で作った 毎日70食限定

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

※お花見弁当※
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円以上のご注文をお願いしていますが、4月7(火)9(木)日は1個からでもお受けできます。(事前予約)ご予約お待ちしております。

日替り

4/6(月) 700kcal ・カマスフライ イカの唐揚げ	4/7(火) 670kcal ・チキン南蛮 (新玉ねぎのタルタル)	4/8(水) 655kcal ・魚のパリ辛焼き	4/9(木) 610kcal ・鶏肉の生姜焼き	4/10(金) 700kcal ・魚の一口カレー揚げ すり身のチーズ焼き	4/11(土) 640kcal ・ミニオムレツ丼
--	--	-------------------------------	-------------------------------	---	--------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・かぼちのそぼろあんかけ ・にんじんの麻の葉ナッツ和え ・木の子の香味炒め ・漬物 ・豆乳もち抹茶きなこ <p>~~~~~</p> <p>565kcal ガンの予防 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のステーキ ・スパゲティーナポリタン ・コールスローサラダ ・漬物 ・いちご豆乳かん <p>~~~~~</p> <p>568kcal 風邪予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきと生姜玄米ごはん ・★厚揚げのにら醤油炒め ・スナップエンドウのゴマ和え ・葉玉ねぎのサラダ ・漬け物 ・みたらし白玉 <p>~~~~~</p> <p>560kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・がんもどき ・大根の黒ごま酢漬け ・★にんじんと切り干し大根のきんぴら ・漬物 ・さつま芋きんとん <p>~~~~~</p> <p>583kcal 更年期症状の緩和</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のホイコーロー ・山芋の梅和え ・焼き生麩 ・漬物 ・黒ごま豆乳プリン <p>~~~~~</p> <p>557kcal 免疫カアップ</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。