

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

| | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|--|---|
| 4/20(月) 715kcal ・鶏肉のねぎ塩麹唐揚 | 4/21(火) 650kcal ・鮭の塩焼き (すり身のみそ焼き) | 4/22(水) 720kcal ・ミニカツ (新玉ねぎ入り甘だれ) | 4/23(木) 655kcal ・鯖の塩W 麹焼き (カレー風味) | 4/24(金) 690kcal ・エビフライ イカフライ (タルタルソース) | 4/25(土) 730kcal ・メンチカツ (デミグラスソース) |
|-------------------------------|---|---|---|--|---|

マクロビ

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩の照焼き ・★大根のオーブン焼き ・もやしの和え物 漬け物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>560kcal 貧血改善</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・★揚げ出し豆腐の旨みソース ・きゅうりの塩昆布和え ・きんぴらごぼう ・漬物 ・抹茶おらびもち <p>~~~~~</p> <p>570kcal むくみ改善</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・★有機パスタパロンチーノ ・色彩サラダ ・漬物 ・ココアプリン <p>~~~~~</p> <p>585kcal デトックス効果 美肌</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・高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 ・レーズンパンケーキ <p>~~~~~</p> <p>575kcal 造血作用 美肌</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・人参玄米ごはん ・豆腐ステーキきのこソース ・大根きんぴら ・青菜のおひたし ・漬物 ・さつまいもきんとん <p>~~~~~</p> <p>556kcal コレステロール低下</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。