

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

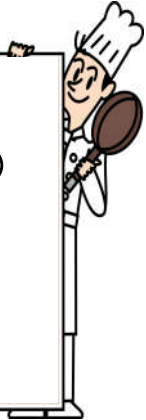
三喜のお弁当メニュー

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

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



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

夕食の一品はいかがですか
なごみショップでは、夕食惣菜のご予約を承ります。
できる限りでき立てをお届けします。
お電話でお尋ね下さい。



日替り

4/27(月) 670kcal 魚の青じそ揚げ	4/28(火) 670kcal チキン南蛮 (タルタルソース)	4/29(水) 本日は 昭和の日（祝日） のためお休みです。	4/30(木) 635kcal ミックスグリル (チキンステーキ ウインナー 他)	5/1(金) 695kcal 魚 海老 イカのチリソース	5/2(土) 685kcal デミハンバーグ
-------------------------------	--	---	--	------------------------------------	------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> もち麦ごはん 大豆たんぱくのねぎ塩唐揚げ 大根の梅酢漬け こんにゃくの万能だれ炒め 漬け物 三年番茶の寒天 <p>~~~~~</p> <p>575kcal 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> 黒米ごはん 厚揚げのねぎ醤油炒め 人参の麻の実ナッツ和え 根菜の煮物 漬物 果物 <p>~~~~~</p> <p>560kcal 血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> 玄米ごはん パジミートの甘酢あん ★切り干し大根のさっぱり和え 焼き生麩 漬物 そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>557kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> 玄米ごはん がんもどき サラダ玉ねぎのサラダ ★米粉のキャバツ焼き 漬物 さつまいもトリュフ <p>~~~~~</p> <p>572kcal 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。