

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。

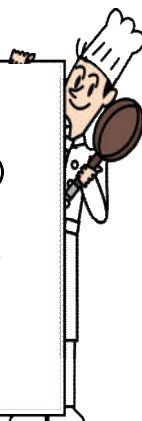
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

弁当全品 540円

定番

紙面の都合で、省略しましたが、定番弁当もご注文できます。内容は前回の弁当メニューをご覧くださいませ。

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



5/7(木) 690kcal
・鶏モモ米粉唐揚げ

5/8(金) 685kcal
・魚の香味揚げ

5/9(土) 630kcal
・鶏と新玉ねぎの生姜焼

・雑穀ごはん
・車麩のカツ
・ごぼうと糸こんにゃくのきんぴら
・ひじきの煮物
・漬物
・おらびもち
~~~~~  
575kcal  
チトックス効果

・玄米ごはん  
・厚揚げのピザ風  
・干し柿なます  
・こんにゃくの万能だれ炒め  
・漬物  
・みかん寒天  
~~~~~  
563kcal
コレステロール低下

日替り

5/11(月) 680kcal
・白身魚の青海苔たっぷり揚げ

5/12(火) 690kcal
・鶏天ぷら
(パリ辛甘だれ)

5/13(水) 680kcal
・カマスフライ
(タルタルソース)

5/14(木) 620kcal
・ポークステーキ
(パルメキュー味)

5/15(金) 680kcal
・おとり身ハンバーグ

5/16(土) 680kcal
・天丼

マクロビ

・黒米ごはん
・車麩のホイコーロー
・きゅうりのパリ辛韓国風
・大根のゆかり漬け
漬け物
・トマト寒天
~~~~~  
560kcal  
日焼け予防 免疫アップ

・玄米ごはん  
・ひじきと大豆のコロッケ  
・ピーマンの塩昆布和え  
・糸こんにゃくのパリ辛炒め  
・漬物  
・豆乳もち  
~~~~~  
582kcal
疲労回復 チトックス効果

・玄米ごはん
・ルシポールのケチャップ煮
・にんじんグラッセ
・★大豆サラダ
・漬物
・メープル白玉
~~~~~  
566kcal  
美肌

・雑穀ごはん  
・車麩の磯天ぷら  
・スナップエンドウの甘酢和え  
・大根の黒ごま酢和え  
・漬物  
・麦こがしだんご  
~~~~~  
585kcal
風邪予防

・玄米ごはん
・豆腐ハンバーグ
・彩りサラダ
・★ひじきの生姜煮
・漬物
・玄米コーヒー寒天
~~~~~  
573kcal  
貧血改善

～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。