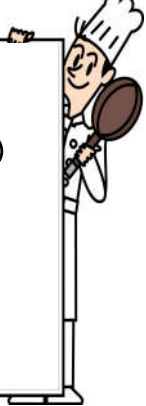


天草の食材で作った 毎日70食限定

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

夕食の一品はいかがですか
なごみショップでは、夕食物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

5/25(月) 665kcal 魚のピリ辛味噌焼き	5/26(火) 700kcal チキンカツ (デミグラスソース)	5/27(水) 670kcal 白身魚のカレー揚げ	5/28(木) 580kcal 鶏肉のひとくちステーキ	5/29(金) 675kcal カマスフライ	5/30(土) 705kcal メンチカツ
------------------------------	----------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	---------------------------	--------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ● 黒米ごはん ● 車麩の磯天ぷら ● きゅうりのピリ辛韓国風 ● にんじんグラッセ ● 漬物 ● 玄米甘酒の寒天 <p>~~~~~</p> <p>578kcal むくみ改善 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● 厚揚げのねぎ醤油炒め ● 切り干し大根の煮物 ● 糸こんにゃくのピリ辛炒め ● 漬物 ● 豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>552kcal 便秘改善 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ ひびきと大豆の玄米ごはん ● 揚げ出し豆腐の旨みソース ● もやしとリンケツツの炒め物 ● 空豆のひすい煮 ● 漬物 ● もっちもちぎひもち <p>~~~~~</p> <p>578kcal コレステロールの低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 雑穀ごはん ● かぼちゃのそぼろあんかけ ● ★きゅうりの煮物 ● 長芋のガーリックソテー ● 漬物 ● フルーツ <p>~~~~~</p> <p>560kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● 車麩のカツ ● ひよこ豆のアラビアータ ● スナックエンドウの麻の葉トウモロコシ ● 漬物 ● トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>585kcal 抗酸化効果</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。