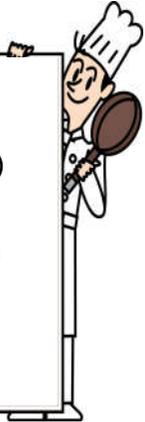


天草の食材で作った 毎日70食限定

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

6/1(月) 670kcal ・チキン南蛮 (甘酢マヨネーズ)	6/2(火) 655kcal ・サバのカレー焼き	6/3(水) 560kcal ・鶏の照り焼き (バーベキュー味)	6/4(木) 690kcal ・白身魚のフライ (新玉ねぎのタルタル)	6/5(金) 700kcal ・豚天ぷら (チリソース)	6/6(土) 640kcal ・ミニオムレツ (デミグラスソース)
--	--------------------------------	---	--	---------------------------------------	--

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・おからこんにゃくの唐揚げ ・きのこの香味揚げ ・コールスローサラダ ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>578kcal ガンの予防 造血</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 ・ピーマンの塩昆布和え ・漬物 ・りんごコンポート <p>~~~~~</p> <p>588kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・高野豆腐のフライ ・こんにゃくの万能だれ炒め ・ほうれん草ソテー ・漬物 ・みたらし白玉 <p>~~~~~</p> <p>583kcal コレステロールの低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・マーボーなす ・★わかめときゅうりの梅酢和え ・竹の子きんぴら ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>570kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・豆腐ハンバーグ ・フレンチフライポテト ・玉ねぎサラダ ・漬物 ・果物の甘酒ジャム和え <p>~~~~~</p> <p>575kcal 免疫カアップ ネットワーク効果</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。