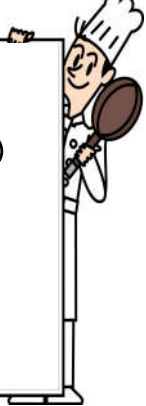


天草の食材で作った 毎日70食限定

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

6/8(月) 760kcal ● 鶏のW 翅揚げ	6/9(火) 590kcal ● 魚の夏野菜あんかけ	6/10(水) 560kcal ● チキンステーキ (塩麹 マヨネーズの香味焼き)	6/11(木) 690kcal ● シーフードフライ (エビ・イカ・他)	6/12(金) 685kcal ● ハンバーグ (デミグラスソース)	6/13(土) 585kcal ● みそ豚 (ピリ辛だれ)
--------------------------------	----------------------------------	--	---	---	--

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>● もち麦ごはん</li> <li>● 車麩のカツ</li> <li>● こんにゃくの万能だれ炒め</li> <li>● 大根の梅酢漬け</li> <li>● 漬物</li> <li>● リンご寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>572kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 玄米ごはん</li> <li>● 厚揚げのねぎ醤油炒め</li> <li>● にんじんの麻の葉ナッツ和え</li> <li>● 玄米がらノラサラダ</li> <li>● 漬物</li> <li>● レーズンパンケーキ</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>555kcal 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 玄米ごはん</li> <li>● ひじきと大豆のコロッケ</li> <li>● ★あぶたまあん</li> <li>● きゅうりのしそ和え</li> <li>● 漬物</li> <li>● ココアプリン</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>580kcal コレステロールの低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雑穀ごはん</li> <li>● 筑前煮</li> <li>● 焼き生麩</li> <li>● 大根の黒ゴマ酢和え</li> <li>● 漬物</li> <li>● わらびもち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>560kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 玄米ごはん</li> <li>● バジールのケチャップ煮</li> <li>● 五目煮</li> <li>● いんげんのゴマ和え</li> <li>● 漬物</li> <li>● 甘酒寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>565kcal デトックス効果</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。