

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

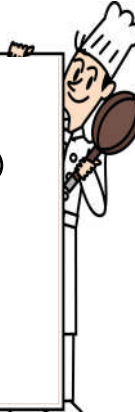
# 三喜のお弁当メニュー

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

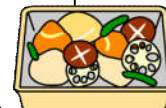


定番

- 幕の内弁当 550kcal
  - 豚カツ弁当 750kcal
  - 魚フライ弁当 720kcal
  - コロッケ弁当 610kcal
  - 唐揚げ弁当 770kcal
  - 鶏の照り焼き弁当 560kcal
- 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

- 6/15(月) 765kcal  
・ポークカツ (デミグラスソース)
- 6/16(火) 658kcal  
・サバのみそ焼き
- 6/17(水) 690kcal  
・鶏天ぷら (甘だれ)
- 6/18(木) 695kcal  
・白身魚の南蛮漬 (夏野菜たっぷり)
- 6/19(金) 705kcal  
・チキンカツ (タルタルソース)
- 6/20(土) 580kcal  
・三色ごはん (高菜 玉子 とりそばろ)

マクロビ

- ・黒米ごはん  
・車麩の照焼き  
・ピーマンの塩昆布和え  
・竹の子きんぴら  
・漬物  
・みかん寒天  
~~~~~  
565kcal  
日焼け予防 造血
- ・玄米ごはん  
・板麩のエビチリ風  
・有機パスタのパパロンチーノ  
・★玉ねぎと晩柑のサラダ  
・漬物  
・季節の果物  
~~~~~  
580kcal  
美肌
- ・玄米ごはん  
・厚揚げのピザ風  
・★ナスのラタトゥイユ  
・にらのソテー  
・漬物  
・りんごコンポート  
~~~~~  
562kcal  
抗酸化効果
- ・もち麦ごはん  
・車麩のホイコーロー  
・きゅうりのピリ辛韓国風  
・大根のゆかり漬  
・漬物  
・トマト寒天  
~~~~~  
560kcal  
日焼け予防 免疫カアップ
- ・玄米ごはん  
・ヘルシートの甘酢あん  
・切り干し大根のさっぱり和え  
・もやしのナムル  
・漬物  
・そばがきだんご  
~~~~~  
553kcal  
疲労回復

～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。