

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

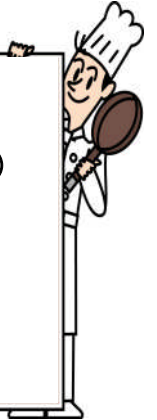
三喜のお弁当メニュー

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	● 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

6/22(月) 690kcal ・白身魚のカレー風揚	6/23(火) 585kcal ・鶏肉のねぎたのぶり焼き	6/24(水) 650kcal ・魚の照焼きとすり身ステーキ	6/25(木) 725kcal ・ミックスフライ (玉ねぎ 豚 ウインナー)	6/26(金) 680kcal ・すり身ハンバーグ	6/27(土) 665kcal ・ポークステーキ
-------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	--	------------------------------	-----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・マーボー春雨 ・こんにゃくの万能だれ炒め ・にんじんのピーナツ和え ・漬物 ・三年番茶の寒天 <p>~~~~~</p> <p>562kcal デトックス効果 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の磯天ぷら ・もやしの和え物 ・山芋の梅しそ和え ・漬物 ・メープル白玉 <p>~~~~~</p> <p>578kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・豆腐ハンバーグ ・★かぼちゃのスパイシー炒め煮 ・ルシツナサラダ ・漬物 ・ココアプリン <p>~~~~~</p> <p>555kcal 便秘改善 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・野菜春巻 ・にんじんのくすみ味噌和え ・昆布と生姜の佃煮 ・漬物 ・季節の果物 <p>~~~~~</p> <p>569kcal 美肌 冷え予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大豆たんぱくのにぎり塩唐揚げ ・こんにゃくのカルピ風 ・★トマトとシソのオーブン焼き ・漬物 ・塩麹ケーキ <p>~~~~~</p> <p>585kcal 更年期症状の緩和</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。