

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

6/29(月) 678kcal ・カマスフライ (デミグラスソース)	6/30(火) 690kcal ・鶏天ぷら (青じそ入 甘だれ)	7/1(水) 658kcal ・鯖の甘味噌焼き	7/2(木) 605kcal ・豚しゃぶ (新玉ねぎたっぷり)	7/3(金) 665kcal ・魚の竜田揚げ	7/4(土) 680kcal ・中華弁当 春巻 エビチリ 他
---------------------------------------------	-------------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・かぼちのそぼろあんかけ ・こんにやくきんぴら ・きのこの香味炒め ・漬け物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>556kcal 美肌 がんの予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ひじきと大豆のコロッケ ・ナスの味噌炒め ・わかめときゅうりの梅酢和え ・漬物 ・抹茶白玉 <p>~~~~~</p> <p>585kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のステーキ ・★夏野菜のしょうゆ漬け ・ハッシュドポテト ・漬物 ・わらびもち <p>~~~~~</p> <p>560kcal むくみ改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・厚揚げのねぎ醤油炒め ・五目豆煮 ・大根の梅酢漬け ・漬物 ・杏仁豆乳寒天 <p>~~~~~</p> <p>565kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・バジルのケチャップ煮 ・あぶたまあん ・きゅうりの塩昆布和え ・漬物 ・★甘酒パンケーキ <p>~~~~~</p> <p>572kcal 疲労回復 美肌</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。
★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。