

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

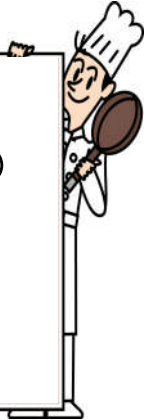
三喜のお弁当メニュー

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

7/6(月) 715kcal ・ねぎ塩麹唐揚げ	7/7(火) 660kcal ・魚の磯辺天ぷら	7/8(水) 600kcal ・チキンステーキ (デミグラスソース)	7/9(木) 690kcal ・ひじきコロッケ	7/10(金) 630kcal ・豚肉の生姜焼き	7/11(土) 620kcal ・鮭の黄金焼き
-------------------------------	-------------------------------	---	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・板麩のエビチリ風 ・玉ねぎとコーンのサラダ ・きゅうりのピリ辛韓国風 ・漬け物 ・りんご寒天 <p>~~~~~</p> <p>572kcal むくみ改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の当座煮 ・いんげんの麻の葉+ワツ和え ・山芋のガーリックきんぴら ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>570kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・がんもどき ・★スパイシーきのこそばろ ・なすの味噌炒め ・漬物 ・豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>585kcal 美肌 コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・★絆ビーツのオーブン焼き ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・切り干し大根のさっぱり和え ・漬物 ・トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>551kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の肉じゃが風 ・★ナスのソテー ・山芋の梅和え ・漬物 ・★ビーツ寒天 <p>~~~~~</p> <p>560kcal 疲労回復 ポリフェノール効果</p>	<p>～マクロビ弁当とは～</p> <p>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。