

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

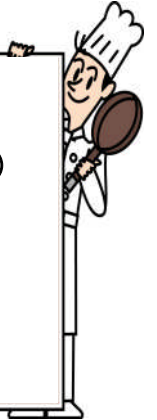
三喜のお弁当メニュー

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

あまくさ 海物語弁当

7月23・24日（木・金）

600円 ご予約受付中!



日替り

7/13(月) 670kcal ・チキン南蛮	7/14(火) 690kcal ・シーフードフライ 魚 海老 他（タルタルソース）	7/15(水) 710kcal ・ポークカツ （特製トマトソース）	7/16(木) 658kcal ・鯖のパリ辛みそ焼き	7/17(金) 635kcal ・ミックスグリル （ミニハンバーグ チキン ソーセージ）	7/18(土) 670kcal ・海鮮天ぷら （エビ イカ 他）
---------------------------	---	---	-------------------------------	--	--

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩の照焼き ・こんにやくきんぴら ・にんじんのくるみ味噌和え ・漬け物 ・にんじん寒天 <p>562kcal 造血 脳の活性</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・★スタッフドピーマン ・わかめとトマトの酢の物 ・木の子の香味炒め ・漬物 ・レーズンパンケーキ <p>570kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじん玄米ごはん ・豆腐ハンバーグ ・きゅうりの梅しそ和え ・もやしの和え物 ・漬物 ・ココアプリン <p>555kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・野菜春巻 ・★ミョウガの梅酢漬け ・ピーマンの塩昆布和え ・漬物 ・りんごコンポート <p>583kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のホイコーロー ・トマトとししとうのオーブン焼き ・こんにやくの万能だれ炒め ・漬物 ・みたらし白玉 <p>575kcal 日焼け予防 夏風邪予防</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。