

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

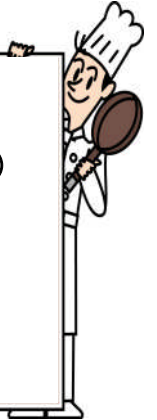
三喜のお弁当メニュー

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

7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)	7/25(土)
本日は海の日（祝日）のためお休みです。	690kcal ・自身魚のカレー天ぷら	620kcal ・豚ロースの生姜焼き	672kcal ・魚フライ チリソース	605kcal ・チキンステーキ バーベキュー風	705kcal ・メンチカツ
	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・中華コンビ(春巻 ヌツボール) ・オクラのゴマ和え ・もやしのナムル ・漬物 ・メロン寒天 <p>~~~~~</p> <p>575kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ゆで大豆のメンチカツ ・ひじき煮 ・かぼちゃサラダ ・漬物 ・豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>580kcal 血行促進 コレステロール</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・かぼちゃのそぼろ野菜あんかけ ・★ゴーヤチャンプル ・切り干し大根の煮物 ・漬物 ・ピーツ寒天 <p>~~~~~</p> <p>572kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・厚揚げのねぎ醤油炒め ・★即席ピクルス ・ヒュムロンしし新ごぼうのきんぴら ・漬物 ・メロン <p>~~~~~</p> <p>558kcal 便秘改善</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>

マクロビ

★★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。