

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

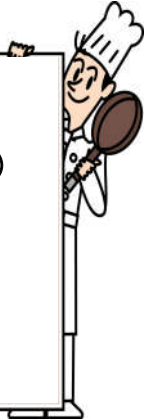
三喜のお弁当メニュー

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

「天草社」夏の特選2015 お中元

今年も天草社では厳選した商品を準備いたしました。現在ご予約受付中です。各店舗やwebにチラシを準備しております。ご注文お待ちしております。

感謝を込めて、あの人へ。

日替り

7/27(月) 715kcal ・米粉唐揚げ	7/28(火) 680kcal ・鯖の揚げ煮	7/29(水) 680kcal ・すり身ハンバーグ(甘だれ)	7/30(木) 668kcal ・白身魚のしそ揚げ	7/31(金) 585kcal ・みそ豚	8/1(土) 695kcal ・ハンバーグ&エビフライ
---------------------------	---------------------------	-----------------------------------	------------------------------	-------------------------	--------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・高野豆腐のきのこあんかけ ・ししとう炒め ・★かぼちのシナモンサラダ ・漬物 ・そばがきだんご <p>562kcal 造血 血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・板麩のエビチリ風 ・みょうがの梅酢漬け ・こんにゃくの万能だれ炒め ・漬物 ・豆乳寒天 <p>575kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・厚揚げのピザ風 ・フレンチフライポテト ・ブロッコリーソテー ・漬物 ・★ピーツパンケーキ <p>570kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・マーボーなす ・こんにゃくの生姜煮 ・焼き生麩 ・漬物 ・レモン寒天 <p>565kcal ポリフェノール効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・小豆玄米ごはん ・車麩の竜田揚げ ・ピーマンの塩昆布和え ・にんじんのグラッセ ・漬物 ・りんごのくず煮 <p>583kcal 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。