


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

ね
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
感謝を込めて、あの人へ。

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。

日
替
り

8/3(月) 678kcal ・かますフライ (オーロラソース)	8/4(火) 760kcal ・W 翅唐揚げ 塩麹しょうゆ麹	8/5(水) 670kcal ・豆腐ハンバーグ (甘だれ)	8/6(木) 650kcal ・塩サバ (中華風パリ辛焼き)	8/7(金) 565kcal ・鶏肉のねぎタッパリ焼き	8/8(土) 720kcal ・豚カツ (G.P.とろあんかけ)
---	---	--	---	-----------------------------------	---

マ
ク
ロ
ビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・おからこんにやくの唐揚げ ・きのこの香味炒め ・★りんごパイナップルかきのあさり和え ・漬物 ・玄米コーヒー寒天 <p>570kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・切り干し大根のコロッケ ・昆布と生姜の佃煮 ・もやしの和え物 ・漬物 ・メープル白玉 <p>583kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・豆腐ハンバーグ ・にんじんのくるみ味噌 ・ししとう炒め ・漬物 ・メロン寒天 <p>562kcal 目の疲れ 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・筑前煮 ・みょうがの梅酢漬け ・★じゃがみそ ・漬物 ・豆乳もち <p>557kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・切り干し大根のさっぱり和え ・こんにやくの万能だれ炒め ・漬物 ・晩柑寒天 <p>580kcal デトックス効果 美肌</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>
---	--	--	--	---	---

★★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。