

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

川  
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

## スタミナ天丼

（えび おくら かぼちゃ ナス…）

300本  
限定

夏野菜天丼

このあじを食べて  
のりおろし！



★ご予約受付中！★

8月  
27・28日（木・金）

600円

日  
替  
り

8/17(月) 690kcal ・魚フライ (印たっぷりタルタルソース)	8/18(火) 585kcal ・みそ豚	8/19(水) 680kcal ・鮭の揚げ煮	8/20(木) 670kcal ・チキン南蛮 (特製甘酢マヨネーズ)	8/21(金) 660kcal ・鯖の香味焼き	8/22(土) 705.kcal ・メンチカツ (デミグラスソース)
---	----------------------------	------------------------------	---	-------------------------------	---

マ  
ク  
ロ  
ビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・車麩の照焼き</li> <li>・にんじんのピーナツ和え</li> <li>・糸こんにゃくのピリ辛炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・しそ寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>558kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・★蒸しナスの野菜あんかけ</li> <li>・ゴーヤチャンプル</li> <li>・ワカメとトマトの酢の物</li> <li>・漬物</li> <li>・みたらし白玉</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>560kcal ポリフェノール効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・大豆たんぱくの塩唐揚げ</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・きゅうりのピリ辛韓国風</li> <li>・漬物</li> <li>・晩柑寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>585kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もち麦ごはん</li> <li>・マクロビホイコーロー</li> <li>・山芋のガーリックきんぴら</li> <li>・こんにゃくのカルビ風</li> <li>・漬物</li> <li>・レーズンパンケーキ</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>563kcal 美肌 コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩の肉じゃがが風</li> <li>・ナスの味噌炒め</li> <li>・きゅうりのしそ和え</li> <li>・漬物</li> <li>・塩麹ケーキ</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>585kcal 便秘改善 むくみ改善</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。</p> <p>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。