

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

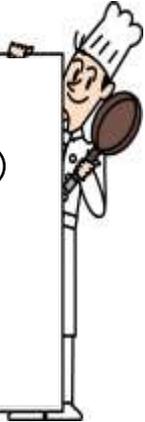
三喜のお弁当メニュー

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

なごみショップにて

8月31日
野菜の白

●野菜の詰め放題 ●均一祭 ●試食会

AM10:00～PM16:00

日替り

8/31(月) 715kcal ・ねぎ塩唐揚げ	9/1(火) 600kcal ・魚の米粉唐揚げ (木の子あんかけ)	9/2(水) 760kcal ・ポークカツ (みそだれ)	9/3(木) 690kcal ・魚フライ (タルタルソース)	9/4(金) 630kcal ・豚の生姜焼き	9/5(土) 685kcal ・エビカツ
-------------------------------	--	---------------------------------------	---	------------------------------	----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・ハワイミートの甘酢あん ・ピーマンの塩昆布和え ・こんにゃくの万能だれ炒め ・漬物 ・玄米コーヒーマカ <p>~~~~~</p> <p>558kcal 日焼け予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・小豆玄米ごはん ・★車麩のピリ辛炒め ・焼き生麩 ・ひじき煮 ・漬物 ・ぶどう <p>~~~~~</p> <p>565kcal 水分代謝調整 プルトックス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・厚揚げのピザ風 ・かぼちゃシナモンサラダ ・ナスの揚げびたし ・漬物 ・メロン寒天 <p>~~~~~</p> <p>573kcal 血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・豆腐の照焼き ・みょうがの梅酢漬け ・ブロッコリーソテー ・漬物 ・ピーツパンケーキ <p>~~~~~</p> <p>560kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・板麩のエビチリ風 ・もやしのナムル ・★里芋のおやき ・漬物 ・トマトのコンポート <p>~~~~~</p> <p>575kcal 免疫カマッパ</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。