

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

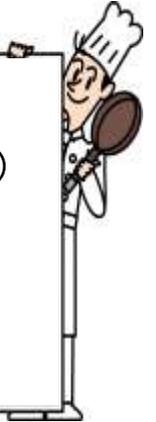
三喜のお弁当メニュー

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

9/7(月) 690kcal ・鶏天ぷら (甘だれ)	9/8(火) 660kcal ・海鮮かき揚げ (チリソース)	9/9(水) 635kcal ・ミックスグリル (肉だんご ポークステーキ ウィナー)	9/10(木) 630kcal ・魚の味噌焼き (しそ風味)	9/11(金) 680kcal ・チキンフライ (トマトソース)	9/12(土) 650kcal ・のり弁当
-------------------------------------	---	--	---	---	-----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・筑前煮 ・長芋のガーリックソテー ・ナスの味噌炒め ・漬物 ・みたらし白玉 <p>~~~~~</p> <p>568kcal 疲労回復 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ゆで大豆のメンチカツ ・きのこの香味炒め ・レンコンの梅酢漬け ・漬物 ・しそ寒天 <p>~~~~~</p> <p>570kcal がんの予防 コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじん玄米ごはん ・車麩の磯天ぷら ・ピーマンの麻の葉ナッツ和え ・あぶたまあん ・漬物 ・★抹茶ラテ寒天 <p>~~~~~</p> <p>583kcal 目の疲れ ナトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・冬瓜と厚揚げの煮物 ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・ブロッコリーのブマ和え ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>552kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の肉じゃがが風 ・トマトとシシトウのオーブン焼き ・こんにゃくきんぴら ・漬物 ・塩麹ケーキ <p>~~~~~</p> <p>585kcal 免疫カアップ</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。