

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

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

秋の覚味当弁 600円

ご予約受付中です。
9月17日(木) 18日(金)
350食限定

・サンマの塩麹焼・サンマの蒲焼・麦ごはんなど



日替り

9/14(月) 690kcal ・青いそ唐揚げ	9/15(火) 670kcal ・鯖の甘だれ焼き (チリソース)	9/16(水) 765kcal ・ポークカツ (デミグラスソース)	9/17(木) 678kcal ・鮭のフワフワすり身	9/18(金) 680kcal ・カマスフライ (タルタルソース)	9/19(土) 650kcal ・コロッケ弁当
----------------------------	--	---	-------------------------------	---	----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・ひじき大豆のコロッケ ・にんじんのピーナツ和え ・コールスローサラダ ・漬物 ・豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>578kcal 目の疲れ 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・ナポリタン ・玉ねぎサラダ ・漬物 ・★シナモン豆乳寒天 <p>~~~~~</p> <p>585kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・豆腐ハンバーグ ・ナスのソテー ・フレンチフライポテト ・漬物 ・りんごのくず煮 <p>~~~~~</p> <p>560kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・★ニラトマ麩チャンパルー ・切り干し大根のさっぱり和え ・こんにゃくの万能だれ炒め ・漬物 ・ぶどう皮ごはんと寒天 <p>~~~~~</p> <p>553kcal 美肌 ポリフェノール効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじき生姜玄米ごはん ・がんもどき ・ワカメとトマトの酢の物 ・さつまいものマッシュ ・漬物 ・さつまいものレモン煮 <p>~~~~~</p> <p>575kcal 美肌 血行促進</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。