

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

10月15日(木) 16日(金)

天草の味覚 厳選松茸弁当 限定200食

600円 (事前予約)



日替り

9/28(月) 655kcal ●魚の香味天ぷら (みょうが 青じそ)	9/29(火) 610kcal ●豚の生姜焼き	9/30(水) 680kcal ●和風弁当 (魚の塩焼き すり身ステーキ)	10/1(木) 760kcal ●W翅の鶏から揚げ	10/2(金) 670kcal ●魚の竜田揚げ (おろし甘だれ)	10/3(土) 685kcal ●ハンバーグ (デミグラスソース)
---	----------------------------	---	------------------------------	--	---

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> 小豆入雑穀ごはん 野菜春巻 ★酢昆布 ブロッコリーゴマ和え 漬物 にんじん寒天 <p>580kcal 目の疲れ 体調調整</p>	<ul style="list-style-type: none"> 玄米ごはん 車麩のカツ あぶたまあん こんにゃくの万能だれ炒め 漬物 抹茶わらびもち <p>586kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> 玄米ごはん ルビミートの甘酢あん もやしとニラのナムル ★あま里野菜のしぐれみそ 漬物 みたらし白玉 <p>562kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> もち麦ごはん 高野豆腐のきのこあんかけ こんにゃくの生姜煮 ピーマンの塩昆布和え 漬物 レモン寒天 <p>558kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> 玄米ごはん 車麩の竜田揚げ にんじんのピーナツ和え みょうがの梅酢漬け 漬物 りんごのコンポート <p>575kcal 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。