

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

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

10/5（月） 690kcal ・カマスフライ （卵たっぷりタルタル）	10/6（火） 590kcal ・鶏の照り味噌焼	10/7（水） 690kcal ・魚のカレー揚げ	10/8（木） 700kcal ・豚天ぷら （甘だれ）	10/9（金） 640kcal ・サンマの塩焼き	10/10（土） 695kcal ・メンチカツ （トマトソース）
--	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	---

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・★栗雑穀おこわ ・大豆タンパクの塩から揚げ ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・かぼちゃシナモンサラダ ・漬物 ・しそ寒天 <p>580kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・厚揚げのピザ風 ・フライドポテト ・青菜のソテー ・漬物 ・レーズンパンケーキ <p>562kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・春巻ビニートーフのハンバーグ ・きゅうりのぼん酢和え ・れんこんきんぴら ・漬物 ・塩麹ケーキ <p>595kcal むくみ改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・マーボ豆腐 ・もやしとリンゴの中華炒め ・なすの揚げびたし ・漬物 ・そばがきだんご <p>568kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじん玄米ごはん ・★野菜の揚げ巻き ・もやしの和え物 ・にんじんのアーモンド和え ・漬物 ・梨皮ごと寒天 <p>570kcal 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。