

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  
 (事前予約) **600円**



日替り

マクロビ

10/12(月)	10/13(火) 680kcal ・アジフライ (ガマソース)	10/14(水) 695kcal ・鶏天ぷら (おろしダレ)	10/15(木) 650kcal ・ねぎ塩鯖焼き	10/16(金) 585kcal ・みそ豚 (韓国風)	10/17(土) 640kcal ・親子丼
本日は 体育の日(祝日)のため お休みです	・黒米ごはん ・厚揚げの木酢醤油炒 ・にんじんグラッセ ・ナスのソテー ・漬物 ・季節の果物 ~~~~~ 568kcal 造血	・玄米ごはん ・板麩のエビチリ風 ・切り干し大根のさっぱり和え ・ひじき煮 ・漬物 ・ぶどう皮ごまと寒天 ~~~~~ 570kcal 血小板効果 ポリフェノール効果	・もち麦ごはん ・れんこんハンバーグ ・★プロコリーの豆乳マヨネーズ焼 ・梅酢レンコン ・漬物 ・ココアプリン ~~~~~ 552kcal 気管支の強化	・玄米ごはん ・切り干し大根のコロッケ ・★根菜の炒め煮 ・トマトとナスのオープン焼き ・漬物 ・抹茶豆乳寒天 ~~~~~ 580kcal 美肌	~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。 ★マークは新作メニューです。

★★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。