

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

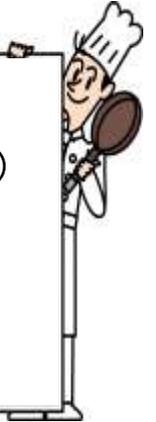
# 三喜のお弁当メニュー

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

10/19(月) 765kcal ・トンカツ (デミグラスソース)	10/20(火) 690kcal ・鮭の甘煮 ・すり身ポール天ぷら	10/21(水) 673kcal ・豆腐ハンバーグ (きのこあん)	10/22(木) 675kcal ・カマスフライ (チリソース)	10/23(金) 670kcal ・チキン南蛮 (玉子入タルタル)	10/24(土) 610kcal ・魚の照り焼き ・小エビの天ぷら
--	--	--	---	--	--

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・ひじきと大豆のコロッケ</li> <li>・れんこんステーキ 黒酢ソース</li> <li>・青葉のソテー</li> <li>・漬物</li> <li>・三年番茶寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>580kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩の吉野煮</li> <li>・糸こんにゃくのピリ辛炒め</li> <li>・山芋のしそ和え</li> <li>・漬物</li> <li>・梨</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>575kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・ポルポールのケチャップ煮</li> <li>・かぼちゃのレーズンサラダ</li> <li>・木の子の香味炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・りんごコンポート</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>563kcal 美肌 ガンの予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もち麦ごはん</li> <li>・マーボーなす</li> <li>・こんにゃくの万能だれ炒め</li> <li>・大根の梅酢漬け</li> <li>・漬物</li> <li>・さつまいものスイート春巻</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>570kcal ポリフェノール効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩のカツ</li> <li>・大根の黒ごま酢漬け</li> <li>・ピーマンの塩昆布和え</li> <li>・漬物</li> <li>・豆乳寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>587kcal 血行促進</p>	<p>～マクロビ弁当とは～</p> <p>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「白ごはん」「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。