

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

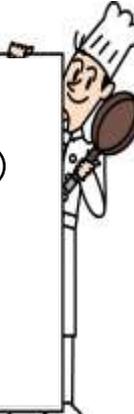
三喜のお弁当メニュー

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



今年一年のご愛顧に感謝いたします。

11月の味覚弁当

11月26日(木) 11月27日(金)



今年最後の味覚弁当は、日頃のご愛顧に感謝し、当店で人気のちらし寿司やエビカツ、ハンバーグ、栗羊羹等々...! ご注文をお待ちしております。

限定 200食 600円

事前予約
ご予約締め切り日
11月21日(土)

定番

- 幕の内弁当 550kcal
 - 豚カツ弁当 750kcal
 - 魚フライ弁当 720kcal
 - コロッケ弁当 610kcal
 - 唐揚げ弁当 770kcal
 - 鶏の照り焼き弁当 560kcal
- 定番弁当は毎日（月～土）出来ます

日替り

- 10/26(月) 700kcal ・豚天 (甘だれ漬け)
- 10/27(火) 680kcal ・アジフライ (ガマソース)
- 10/28(水) 760kcal ・W ニうい唐揚げ (塩麹しょうゆ麹)
- 10/29(木) 675kcal ・鮭のバター醤油焼
- 10/30(金) 610kcal ・豚の生姜焼き
- 10/31(土) 695kcal ・ミックスフライ (コロッケ エビ ナス)

マクロビ

- ・黒米ご飯
- ・★車麩の甘辛みそ炒め
- ・れんこんの梅酢漬け
- ・こんにやくきんぴら
- ・漬物
- ・そばがきだんご
- ~~~~~
- 561kcal
- アレルギー物質の除去
- ・小豆玄米ごはん
- ・厚揚げのねぎ醤油炒め
- ・里芋のごま煮
- ・にんじんのくるみ和え
- ・漬物
- ・ぶどう丸ごと寒天
- ~~~~~
- 565kcal
- 美肌
- ・玄米ごはん
- ・れんこんハンバーグ
- ・ほうれん草のガマ和え
- ・ひじきこんにやく
- ・漬物
- ・豆乳もち
- ~~~~~
- 552kcal
- 気管支の強化
- ・もち麦ごはん
- ・麩の竜田揚げ
- ・切り干し大根の煮物
- ・昆布と生姜の佃煮
- ・漬物
- ・さつまいもきんとん
- ~~~~~
- 574kcal
- 疲労回復
- ・玄米ごはん
- ・手作りがんも
- ・大根の黒ごま酢和え
- ・白菜の煮びたし
- ・漬物
- ・生姜紅茶寒天
- ~~~~~
- 589kcal
- コレステロール低下

～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。