

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

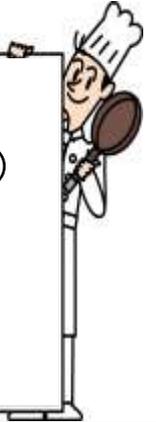
三喜のお弁当メニュー

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

- 11/2(月) 690kcal
・白身魚のカレー揚げ
- 11/3(火) 650kcal
・塩サバの香味焼
- 11/4(水) 685kcal
・デミグラスハンバーグ
- 11/5(木) 680kcal
・白身魚のフライ（明太マヨソース）
- 11/6(金) 585kcal
・チキンステーキ（ピリ辛）

本日は文化の日（祝日）のためお休みです。

マクロビ

- ・黒米ごはん
- ・車麩のホイコーロー
- ・れんこんきんぴら
- ・もやしのナムル
- ・漬物
- ・三年番茶寒天
- ~~~~~
- 554kcal
- 造血 風邪予防
- ・もち麦ごはん
- ・大豆たんぱく質の塩から揚げ
- ・大根なます
- ・★エリンギの生姜焼
- ・漬け物
- ・季節の果物
- ~~~~~
- 584kcal
- 疲労回復
- ・玄米ごはん
- ・おろしれんこんの蒲焼
- ・切り干し大根のさっぱり和え
- ・厚揚げの木の子あんかけ
- ・漬物
- ・もちもちきびもち
- ~~~~~
- 577kcal
- 気管支の強化
- ・玄米ごはん
- ・豆腐ハンバーグ
- ・フレンチフライポテト
- ・小松菜のソテー
- ・漬物
- ・塩麹ケーキ
- ~~~~~
- 568kcal
- 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。