

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

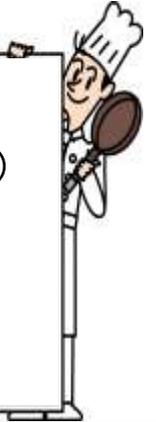
# 三喜のお弁当メニュー

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) 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	● 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

日替り

11/9(月) 698kcal ・鶏肉のしそ天ぷら	11/10(火) 650kcal ・魚の木の子あんかけ	11/11(水) 700kcal ・ミニ豚カツ ハムカツセット (甘マヨ)	11/12(木) 680kcal ・おり身バーグ	11/13(金) 605kcal ・チキンステーキ (BBQ味)	11/14(土) 675kcal ・エビフライ イカフライ (タルタルソース)
------------------------------	--------------------------------	--	-----------------------------	-------------------------------------	--

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>・大根のゆかり漬け</li> <li>・こんにゃくのカルピ風</li> <li>・漬物</li> <li>・みかん寒天</li> </ul> <p>572kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・蒸しナスのそぼろあんかけ</li> <li>・里芋のマッシュ</li> <li>・★大根の白ごま漬け</li> <li>・漬物</li> <li>・おらびもち</li> </ul> <p>560kcal ポリフェノール効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・野菜春巻</li> <li>・糸こんにゃくのピリ辛炒め</li> <li>・かぼちやの煮物</li> <li>・漬物</li> <li>・★さつまいも蒸しパン</li> </ul> <p>585kcal 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もち麦ごはん</li> <li>・野菜揚げ巻</li> <li>・もやしの和え物</li> <li>・青菜とリンケツツの炒め物</li> <li>・漬物</li> <li>・黒煎り玄米コーヒー寒天</li> </ul> <p>570kcal チトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩の照焼き</li> <li>・里芋のゴマ煮</li> <li>・にんじんのアーモンド和え</li> <li>・漬物</li> <li>・麦こがしだんご</li> </ul> <p>566kcal 美肌</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。