

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

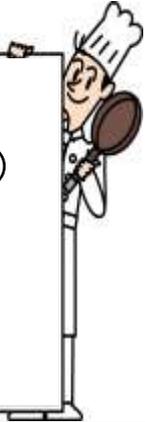
# 三喜のお弁当メニュー

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

- 11/16(月) 585kcal ・みそ豚
- 11/17(火) 683kcal ・サバの照り味噌焼き
- 11/18(水) 670kcal ・チキン南蛮 (三喜特製甘酢ソース)
- 11/19(木) 680kcal ・アジフライ (ゴマソース)
- 11/20(金) 760kcal ・W麴唐揚げ (塩・醤油麴)
- 11/21(土) 650kcal ・魚の天ぷら (カレー風味)

マクロビ

- ・もちおぎざ飯  
・車麩のカツ  
・大根の梅酢漬け  
・切り干し大根のさっぱり和え  
・漬物  
・季節の果物  
~~~~~  
575kcal 疲労回復
- ・黒米ごはん  
・厚揚げのねぎ醤油炒め  
・かぼちゃのレーズンサラダ  
・木の子の香味炒め  
・漬物  
・そばがきだんご  
~~~~~  
562kcal 風邪予防
- ・玄米ごはん  
・ボルボールのケチャップ煮  
・あぶたまあん  
・えりんぎの生姜焼き  
・漬物  
・レーズンパンケーキ  
~~~~~  
580kcal 美肌
- ・玄米ごはん  
・大豆たんぱくの唐揚げ  
・れんこんきんぴら  
・★かぼち油揚げの煮びたし  
・漬物  
・三年番茶寒天  
~~~~~  
588kcal 気管支の強化 便秘改善
- ・玄米ごはん  
・おろしれんこんの蒲焼き  
・ピーマンの塩昆布和え  
・★木の子のホットドレッシング  
・漬物  
・さつまいものスイート春巻  
~~~~~  
568kcal 気管支の強化

～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。