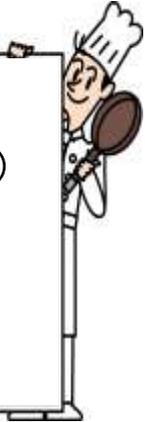


天草の食材で作った 毎日70食限定

調味料も無添加・自然食品を使っています

三喜(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



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

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

おせち
 今年も天草社のおせち料理のご予約を受付中です。各種個数限定ですので、お早めにご予約お待ちしております。
 各ショップにチラシを準備しております

<http://amakusa.biz>



日替り

マクロビ

11/23(月)	11/24(火)	11/25(水)	11/26(木)	11/27(金)	11/28(土)
本日は 勤労感謝の日(祝日) のためお休みです	700kcal ・鶏天ぷら (甘だれ)	680kcal ・鮭の甘煮 (ピリ辛)	760kcal ・豚カツ (トマトソース)	685kcal ・海鮮天ぷら (エビ・魚・イカ)	705kcal ・メンチカツ (デミグラスソース)
	・雑穀ごはん ・厚揚げのピザ風 ・フレンチフライポテト ・白菜の豆乳クリーム煮 ・漬物 ・みかん ~~~~~ 570kcal 便秘改善	・玄米ごはん ・豆腐ハンバーグ ・ひじき煮 ・梅酢れんこん ・漬物 ・トマト寒天 ~~~~~ 554kcal コレステロール低下	・小豆もち麦ごはん ・野菜の揚げ巻き ・大根の焼きマリネ ・ほうれん草のガマ和え ・漬物 ・みたらし白玉 ~~~~~ 576kcal 美肌	・★ほうれん草の混ぜ玄米ごはん ・板麩のエビチリ風 ・もやしとリンケツの中華炒め ・にんじんグラッセ ・漬物 ・りんご春巻 ~~~~~ 588kcal 目の疲れ 美肌	~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。