

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

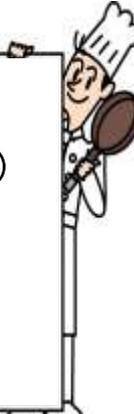
三喜のお弁当メニュー

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



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

11/30(月) 760kcal ・鶏肉のカレー風味唐揚げ	12/1(火) 650kcal ・魚の天ぷら (チリソース)	12/2(水) 630kcal ・ミックスグリル (肉だんご チキンスターキ 他)	12/3(木) 650kcal ・塩サバ(木酢塩)	12/4(金) 705kcal ・チキンカツ (タルタルソース)	12/5(土) 650kcal ・のり弁当
-------------------------------------	---	--	---------------------------------	---	-----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・車麩のホイコーロー ・きゅうりのピリ辛韓国風 ・にんじんグラッセ ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>562kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・高野豆腐のカツ ・こんにやくきんぴら ・木の子の香味炒め ・漬物 ・★玄米粉パンケーキ <p>~~~~~</p> <p>586kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・★そばの実コロッケ ・こんにやくの万能だれ炒め ・紅しぐれ大根の酢の物 ・漬物 ・豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>578kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・高きびのマーボー豆腐 ・昆布と生姜の佃煮 ・カリフラワーのサラダ ・漬物 ・りんごのくず煮 <p>~~~~~</p> <p>560kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の照焼き ・そばがきのきのこあんかけ ・大根の黒ごま酢漬け ・漬物 ・もちもちきびもち <p>~~~~~</p> <p>577kcal 便秘改善</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。