

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

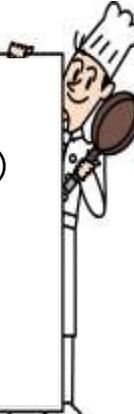
三喜のお弁当メニュー

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

『御歳暮・おせち』
御予約忘れはございませんか？限定数に達している商品もございます。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

12/14(月) 705kcal ・鶏天ぷら (どり辛甘だれ)	12/15(火) 662kcal ・鯖の韓国風 (味噌焼き)	12/16(水) 762kcal ・豚カツ (カレーソース)	12/17(木) 675kcal ・鮭のバター焼き (和風しょうゆ味)	12/18(金) 675kcal ・鶏つくねだんご チキンステーキ	12/19(土) 665kcal ・コロッケ
---------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---	--------------------------------------	---------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・車麩の当座煮 ・こんにやくの万能だれ炒め ・ポポウのみそ煮 ・漬物 ・甘酒寒天 <p>~~~~~</p> <p>571kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大根マーボー ・ひじきこんにやく ・かぶのトロトロ煮 ・漬物 ・さつまいものトリュフ <p>~~~~~</p> <p>560kcal お腹を守る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ひよこ豆玄米ごはん ・★青海苔唐揚げ ・あぶたまあん ・梅酢れんこん ・漬物 ・おからもち <p>~~~~~</p> <p>581kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・豆腐の照焼き ・にんじんのピーナツ和え ・切り干し大根の煮物 ・漬物 ・みかん <p>~~~~~</p> <p>568kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・野菜の巻き揚げ ・★ほうれん草の辛味炒め ・大根と玉ねぎのサラダ ・漬物 ・豆乳寒天 <p>~~~~~</p> <p>589kcal 美肌 目の疲れ</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。