

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

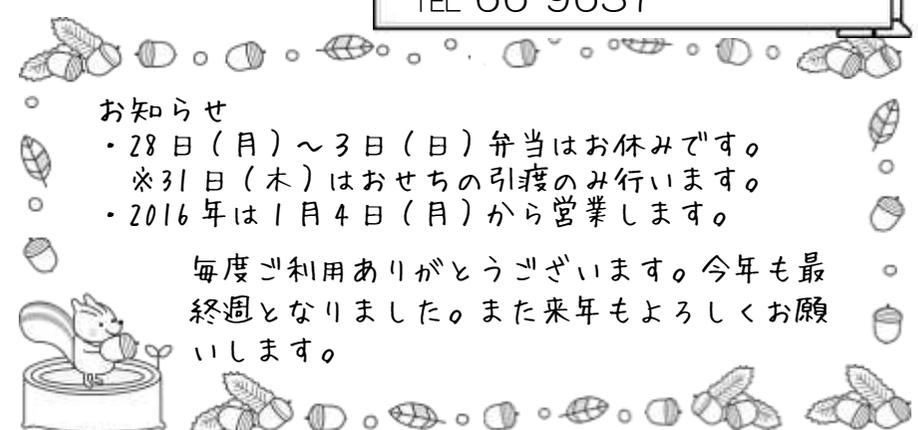
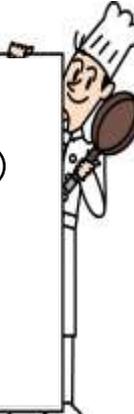
三喜のお弁当メニュー

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



お知らせ

- ・28日（月）～3日（日）弁当はお休みです。
- ※31日（木）はおせちの引渡のみ行います。
- ・2016年は1月4日（月）から営業します。

毎度ご利用ありがとうございます。今年も最終週となりました。また来年もよろしくお願いいたします。



定番

● 幕の内弁当 550kcal	● 唐揚弁当 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

12/21(月) 650kcal ・魚の天ぷら (磯辺揚げ)	12/22(火) 670kcal ・チキン南蛮 (特製マヨダレ)	12/23(水) 本日は 天皇誕生日（祝日） のためお休みです。	12/24(木) 620kcal ・鮭の黄金焼き	12/25(金) 680kcal ・ポークステーキ肉だんごフライ	12/26(土) 675kcal ・魚フライ
---	---	---	--------------------------------	--	------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・車麩の大葉巻揚げ ・紅しぐれ大根の酢の物 ・木の子の香味炒め ・漬物 ・豆乳もち抹茶きなこ <p>583kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ひじきと大豆のコロッケ ・こんにゃくの万能だれ炒め ・有機パスタのナポリタン ・漬物 ・みたらし白玉 <p>579kcal 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・野菜春巻 ・かぼちゃの小豆煮 ・ほうれん草のゴマ和え ・漬物 ・いちご豆乳寒天 <p>588kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・豆腐ハンバーグ ・ひじきと人参の梅酢サラダ ・リンゴとチンゲンサイの炒め物 ・漬物 ・塩麹ケーキ <p>598kcal 免疫カアップ</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。