

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

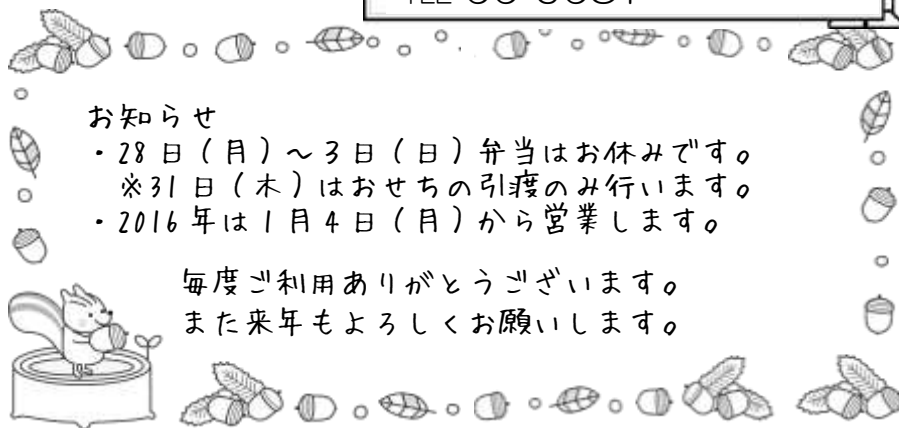
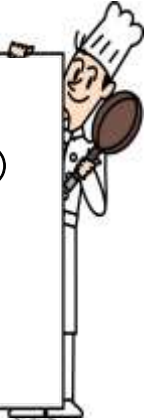
三喜のお弁当メニュー

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。
また来年もよろしくお願ひします。



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

日替り

1/4(月) 650kcal ・コロッケ	1/5(火) 665kcal ・塩サバとすり身ボール	1/6(水) 705kcal ・鶏天チリソース	1/7(木) 665kcal ・魚の竜田揚げ	1/8(金) 585kcal ・みそ豚	1/9(土) 650kcal ・のり弁
----------------------------	----------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------------	---------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・野菜春巻と厚揚げ木芋炒め ・にんじんの麻の実ナッツ和え ・こんにゃくのカルピ風 ・漬物 ・みかん <p>~~~~~</p> <p>575kcal 美肌 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の照焼き ・か1777-サラダ(エゴマドレッシング) ・チンゲンサイの塩炒め ・漬物 ・りんごのコンポート <p>~~~~~</p> <p>562kcal 風邪予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・高きびのマーポ-大根 ・かぶのトロトロ煮 ・そばがきのきのこあんかけ ・漬物 ・ココアプリン <p>~~~~~</p> <p>596kcal 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦七草ごはん ・★車麩と大根の黒こしょう煮 ・むき煮 ・スナップエンドウのソテー ・漬物 ・白玉のメイプルかけ <p>~~~~~</p> <p>570kcal 胃を守る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・筑前煮 ・大根の黒ごま酢漬け ・ブロッコリーの和え物 ・漬物 ・★松の実とレーズンのお焼き <p>~~~~~</p> <p>569kcal 風邪予防</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。

★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。