

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

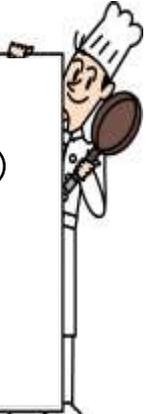
三喜のお弁当メニュー

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

★2月3日（水）は「恵方巻」販売★
今年も恵方巻を販売します。現在ご予約受付中です。ご注文お待ちしております。
巻き寿司・ハーフセット；各500円
サラダ巻・ウインナー巻；各400円
ご予約は1月30日（土）まで
いつもご利用ありがとうございます

日替り

マクロビ

1/11(月)	1/12(火) 760kcal ・W翅唐揚げ	1/13(水) 680kcal ・鮭の揚げ煮 (甘だれ)	1/14(木) 673kcal ・豆腐ハンバーグ (木の子あんかけ)	1/15(金) 685kcal ・アジフライ (タルタルソース)	1/16(土) 640kcal ・親子丼
本日は成人の日（祝日）のためお休みさせていただきます。	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・車麩のカツ ・梅酢れんこん ・昆布と生姜の佃煮 ・漬物 ・りんご寒天 <p>~~~~~</p> <p>588kcal 血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ルツポールのパンパンソース ・★トマトと豆腐のクランブル ・ワカメともやしの梅酢和え ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>572kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・ひじき大豆のコロッケ ・にんじんグラッセ ・切り干し大根のさっぱり和え ・漬物 ・豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>580kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・豆腐ハンバーグ ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・もやしの和え物 ・漬物 ・トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>561kcal コレステロール低下</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。