

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

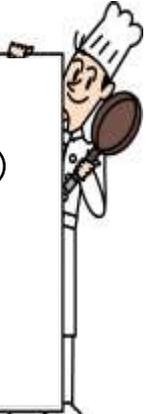
三喜のお弁当メニュー

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

1/18(月) 690kcal ・白身魚のカレー揚げ	1/19(火) 760kcal ・豚カツ (トマトソース)	1/20(水) 700kcal 鶏天ぷら (香味ソース)	1/21(木) 615kcal ・ひじきコロッケ	1/22(金) 655kcal ・中華弁当 肉団子 エビマヨ 春巻	1/23(土) 705kcal ・メンチカツ
----------------------------------	--	---------------------------------------	--------------------------------	--	------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・高野豆腐のカツ ・★中華野菜炒め ・カリフラワーのサラダ ・漬物 ・みかん寒天 <p>584kcal 美肌 更年期症状の緩和</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のホイコーロー ・エリンギの生姜焼き ・蒸し野菜 ・漬物 ・りんごのくず煮 <p>560kcal 風邪予防 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・板麩のエビチリ風 ・五目大豆煮 ・★塩炒りいんげん ・漬物 ・レーズンパンケーキ <p>568kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじん玄米ごはん ・厚揚げのねぎ醤油炒め ・里芋のゴマ煮 ・にんじんのくろみ味噌和え ・漬物 ・いちご豆乳かん <p>560kcal 脳の活性</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・野菜巻き揚げ ・あぶたまあん ・菜の花辛子和え ・漬物 ・豆乳もち抹茶きなこ <p>571kcal 血行促進 ネットワーク効果</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。