

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

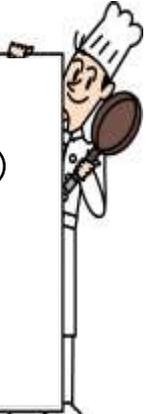
三喜のお弁当メニュー

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



★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

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

1/25(月) 680kcal ・白身フライ (デミグラスソース)	1/26(火) 670kcal ・チキン南蛮 (三喜特製マヨネーズ)	1/27(水) 650kcal ・鯖のねぎ味噌焼	1/28(木) 665kcal ・豚肉ステーキ (BBQ味)	1/29(金) 655kcal ・魚の青じそ生姜 天ぷら	1/30(土) 580kcal ・三色ごはん弁当 (鮭 玉子 高菜)
--	---	--------------------------------	---	---------------------------------------	---

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・大豆たんぱくのはち唐揚げ ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・にんじんの麻の葉ナッツ和え ・漬物 ・りんご寒天 <p>580kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・おろしれんこんの蒲焼き風 ・★かつお菜の生姜醤油和え ・冬野菜の煮物 ・漬物 ・抹茶白玉 <p>573kcal 気管支の強化</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・美肌玄米ごはん ・そばの突フレークコロッケ ・こんにゃくの万能だれ炒め ・大根のゆかり漬け ・漬物 ・生姜紅茶寒天 <p>586kcal 美肌 デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩の吉野煮 ・ひじきこんにゃく ・大根の梅酢漬け ・漬物 ・さつまいもトリュフ <p>577kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・野菜春巻 ・★かんぴょうの照焼き ・山芋の梅和え ・漬物 ・豆乳もち抹茶きなこ <p>571kcal 血行促進 デトックス効果</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。