

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

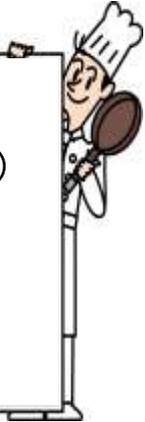
三喜のお弁当メニュー

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

★なごみショップ大均一祭★
2月9日（火）に開催します。
野菜や果物の100円均一や、焼きそば（250円）や豚汁（100円）を販売します。現在前売り食券を販売中です。
皆様のご来店お待ちしております。いつもご利用ありがとうございます。

日替り

2/1(月) 665kcal ● 魚の竜田揚げ すり身ボール	2/2(火) 638kcal ● ミックスグリル ミニハンバーグ チキンステーキ ウインナー	2/3(水) 653kcal ● 鮭の天ぷら (甘だれ)	2/4(木) 760kcal ● W麩唐揚げ	2/5(金) 690kcal ● シーフードフライ (エビ 魚 他)	2/6(土) 720kcal ● カツ丼
---	---	---------------------------------------	------------------------------	---	----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ● 雑穀ごはん ● 大豆たんぱく質の磯唐揚げ ● 蒸し野菜 ● こんにゃくきんぴら ● 漬物 ● 季節の果物 <p>~~~~~</p> <p>588kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● 板麩のバリ辛炒め ● ★ひじきの和風マリネ ● 大豆の五目煮 ● 漬物 ● リンゴコンポート <p>~~~~~</p> <p>560kcal 造血 血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 黒米ごはん ● 厚揚げの野菜あんかけ ● 干し柿なます ● グロコリーの和え物 ● 漬物 ● わらびもち <p>~~~~~</p> <p>557kcal 免疫カアップ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● 車麩の竜田揚げ ● ★木の子と糸こんにゃくのきんぴら ● にんじんのピーナツ和え ● 漬物 ● みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>583kcal ガンの予防 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● ゆで大豆のメンチカツ ● にんじんのレーズンサラダ ● こんにゃくの万能だれ炒め ● 漬物 ● 塩麹ケーキ <p>~~~~~</p> <p>587kcal 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。