

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(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



# 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

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

2/8(月) 690kcal ・鯖の照焼き (韓国風)	2/9(火) 690kcal ・鶏天 鶏つくね天 (甘だれ)	2/10(水) 680kcal ・すり身ハンバーグ (甘だれ)	2/11(木) 本日は 建国記念の日(祝日)のため お休みです。	2/12(金) 610kcal ・豚の生姜焼き	2/13(土) 685kcal ・エビカツ (タルタルソース)
--------------------------------------	---	--	---	-------------------------------	--

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・車麩のカツ</li> <li>・野菜の中華炒め</li> <li>・こんにゃくのカルピ風</li> <li>・漬物</li> <li>・豆乳かん</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>575kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・おろしレンコンの蒲焼き風</li> <li>・木の子の香味炒め</li> <li>・切り干し大根のさっぱり和え</li> <li>・漬物</li> <li>・そばがきだんご</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>570kcal 気管支の強化</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ごはん</li> <li>・豆腐ハンバーグ</li> <li>・★大根カツ</li> <li>・にんじんグラッセ</li> <li>・漬物</li> <li>・さつま芋をのシナモン煮</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>562kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・たかきびのマーボー豆腐</li> <li>・エリンギの生姜焼き</li> <li>・★レタスと油揚げの煮びたし</li> <li>・漬物</li> <li>・三年番茶の寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>555kcal ガンの予防 造血</p>	<p>~マクロビ弁当とは~</p> <p>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。</p> <p>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>
--	--	--	--	---

★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。