


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

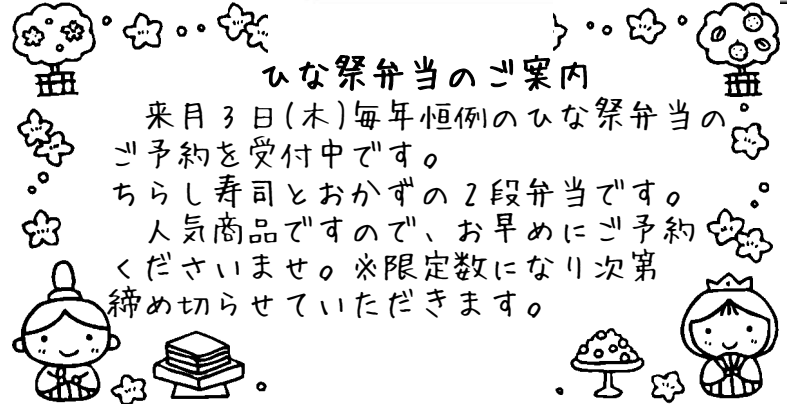
定番

●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

ひな祭弁当のご案内

来月3日(木)毎年恒例のひな祭弁当のご予約を受付中です。
ちらし寿司とおかずの2段弁当です。
人気商品ですので、お早めにご予約くださいませ。※限定数になり次第締め切らせていただきます。



日替り

2/15(月) 715kcal ・木羽塩唐揚げ	2/16(火) 690kcal ・生鮭フライ (タルタルソース)	2/17(水) 700kcal ・豚天ぷら (青じそ風味)	2/18(木) 678kcal ・ブリの竜田揚げ	2/19(金) 680kcal ・イタリアンハンバーグ (トマトソース)	2/20(土) 650kcal ・ひじきコロッケ
-------------------------------	---	--	--------------------------------	---	--------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩の照焼き ・白菜の煮びたし ・紅しぐれ大根の酢の物 ・漬物 ・豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>563kcal 造血 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のホイコーロー ・蒸し野菜 ・にんじんのピーナツ和え ・漬物 ・抹茶白玉 <p>~~~~~</p> <p>554kcal デトックス効果 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・野菜の巻き揚げ ・大根の黒ごま酢漬け ・青菜のソテー ・漬物 ・マクロビ塩麹ケーキ <p>~~~~~</p> <p>597kcal 美肌 胃を守る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・がんもどき ・木の子と糸こんにゃくのきんぴら ・かぶのトロトロ煮 ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>578kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・板麩のピリ辛炒め ・ひじきこんにゃく ・山芋の梅和え ・漬物 ・りんごコンポート <p>~~~~~</p> <p>565kcal 疲労回復 貧血改善</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。