

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

2/22(月) 魚の揚げ煮 688kcal	2/23(火) のり塩唐揚げ 710kcal	2/24(水) アジフライ (デミグラスソース) 675kcal	2/25(木) チキン南蛮 特製マヨネーズソース 670kcal	2/26(金) 中華弁当 (エビマヨ 揚げ餃子 甘酢肉団) 680kcal	2/27(土) のり焼肉弁当 680kcal
-----------------------------	------------------------------	---	---	--	------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・筑前煮</li> <li>・大根のゆかり漬け</li> <li>・昆布と生姜の佃煮</li> <li>・漬物</li> <li>・豆乳寒天</li> </ul> <p>563kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・厚揚げのオーブン焼き</li> <li>・大根のカツ</li> <li>・いんじんの麻の葉ナッツ和え</li> <li>・漬物</li> <li>・抹茶わらびもち</li> </ul> <p>558kcal デトックス効果 ガンの予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ごはん</li> <li>・ゆで大豆のメンチカツ</li> <li>・菜花の辛子和え</li> <li>・★味噌かぼちゃの春巻</li> <li>・漬物</li> <li>・みかん寒天</li> </ul> <p>588kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・パルポールのパンパンジー</li> <li>・レタスのレーズンサラダ</li> <li>・粉ふき芋</li> <li>・漬物</li> <li>・さつまいもトリュフ</li> </ul> <p>570kcal 美肌 抗酸化効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・★カレーおでん</li> <li>・山芋のきんぴら</li> <li>・レタスと油揚げの煮びたし</li> <li>・漬物</li> <li>・いちご豆乳かん</li> </ul> <p>552kcal 便秘改善</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。