


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

お弁当と共に、
 野菜や調味料などの配達も
 行っています。お気軽に
 ご活用ください。
 いつもご利用ありがとうございます



日替り

2/29(月) 565kcal ● 鶏の照り焼き	3/1(火) 590kcal ● 鯖のパリ辛焼き	3/2(水) 750kcal ● 鶏肉のカレー揚	3/3(木) 655kcal ● エビフライ弁当 (タルタルソース)	3/4(金) 700kcal ● 豚天ぷら (フリソース)	3/5(土) 682kcal ● 鮭の揚げ煮 (みそ味)
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---	--	---------------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ● 黒米ごはん ● 豆腐ハンバーグ ● 野菜の中華炒め ● あぶたまあん ● 漬物 ● そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>560kcal 血液サラサラ効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● 高きびの大根マーボー ● ほうれん草ゴマ和え ● 醬のきんぴら ● 漬物 ● 豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>565kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 雑穀ごはん ● 車麩の吉野煮 ● 糸こんにゃくのパリ辛炒め ● 大根の黒ごま酢漬け ● 漬物 ● 玄米コーヒー寒天 <p>~~~~~</p> <p>553kcal デトックス効果</p>	<p>本日、お休みです(>_<)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● 厚揚げの木酢醤油炒め ● ★里芋の和休煮 ● こんにゃくの万能だれ炒め ● 漬物 ● 甘酒寒天 <p>~~~~~</p> <p>570kcal 免疫カアップ</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。