

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
ご利用ください。
いつもご利用ありがとうございます。

日替り

3/7(月) 640kcal ・シーフードコロッケ (エビ・ツナ)	3/8(火) 650kcal ・キャロットハンバーグ (デミグラスソース)	3/9(水) 690kcal ・魚フライ イカフライ (タルタルソース)	3/10(木) 710kcal ・のり塩唐揚げ	3/11(金) 655kcal ・自身魚の野菜あんかけ	3/12(土) 635kcal ・オムレツ (トマトソース)
--	--	---	-------------------------------	-----------------------------------	---

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・車麩の照焼き ・こんにやくのカルビ風 ・にんじんの麻の実+ツツ和え ・漬物 ・トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>568kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・高野豆腐のあんかけ ・菜花の生姜醤油 ・リンケツツの炒め物 ・漬物 ・★ココアもち <p>~~~~~</p> <p>570kcal 抗酸化効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・おろしれんこんの蒲焼き風 ・木の子の香味炒め ・切り干し大根のさっぱり和え ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>577kcal 美肌 気管支の強化</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・野菜の巻き揚げ ・木の子と糸こんにやくのきんぴら ・白菜の豆乳クリーム煮 ・漬物 ・りんごのくず煮 <p>~~~~~</p> <p>583kcal ガンの予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・★玄米竹の子ごはん ・がんもどき ・蒸し野菜 ・にんじんのピーナツ和え ・漬物 ・マクロビレモンケーキ <p>~~~~~</p> <p>589kcal 美肌 抗酸化効果</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。