

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

3/14(月) 680kcal ・和風弁当 (ミニ鯖 すり身 れんこん揚げ)	3/15(火) 665kcal ・生鮭の竜田揚げ	3/16(水) 690kcal ・ミックスフライ (カボチャ 豚 ウイナー)	3/17(木) 690kcal ・チキンステック (メキシカンソース)	3/18(金) 685kcal ・おり身ハンバーグ (甘だれチーズ焼)	3/19(土) 590kcal ・とりの木が味噌焼
--	-----------------------------	--	---	---	------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・★ひよこ豆トナスのトマトソテー</li> <li>・こんにゃくの万能だれ炒め</li> <li>・大根の黒ごま酢漬</li> <li>・漬物</li> <li>・三年番茶寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>562kcal 排毒効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ごはん</li> <li>・マジボールのパンパンジー</li> <li>・梅酢れんこん</li> <li>・大豆の五目煮</li> <li>・漬物</li> <li>・レーズンパンケーキ</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>570kcal 美肌 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒豆玄米ごはん</li> <li>・ゆで大豆のメンチカツ</li> <li>・糸こんにゃくのピリ辛炒め</li> <li>・ワカメともやしの梅酢和え</li> <li>・漬物</li> <li>・ココアもち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>588kcal デトックス効果 抗酸化効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もち麦ごはん</li> <li>・豆腐ハンバーグ</li> <li>・★カレーフライドポテト</li> <li>・にんじんグラッセ</li> <li>・漬物</li> <li>・季節の果物</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>572kcal コレステロールの低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・野菜春巻</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・山芋の梅和え</li> <li>・漬物</li> <li>・豆乳寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>580kcal 美肌 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。