

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

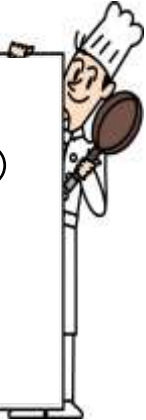
# 三喜のお弁当メニュー

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。

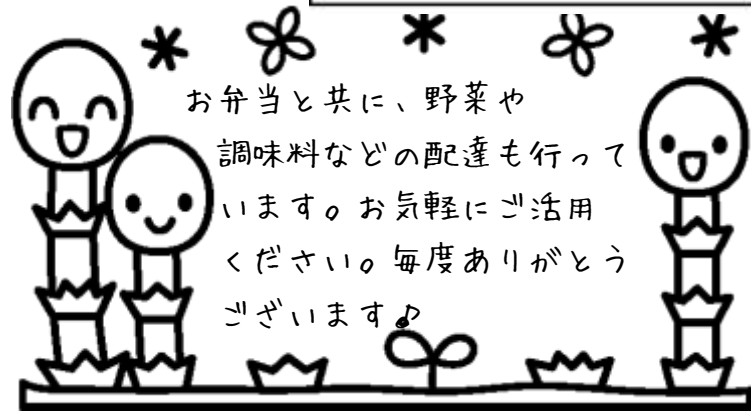
弁当全品 540円

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



定番

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| ● 幕の内弁当<br>550kcal  | ● 唐揚げ弁当<br>770kcal    |
| ● 豚カツ弁当<br>750kcal  | ● 鶏の照り焼き弁当<br>560kcal |
| ● 魚フライ弁当<br>720kcal |                       |
| ● コロッケ弁当<br>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。毎度ありがとうございます。

日替り

マクロビ

3/21(月)	3/22(火) 705kcal ・鶏の天ぷら (玉ねぎ甘だれ)	3/23(水) 635kcal ・鮭の塩麹焼 海鮮かき揚げ	3/24(木) 650kcal ・豚肉のマヨネーズ焼	3/25(金) 685kcal ・鯖の揚げ煮	3/26(土) 700kcal ・メンチカツ
本日は春分の日（振替）のためお休みです	・黒米ごはん ・車麩の照焼き ・木の子の香味炒め ・白菜の豆乳クリーム煮 ・漬物 ・メイプル白玉 ~~~~~ 560kcal がんの予防 貧血改善	・小豆玄米ごはん ・れんこんハンバーグ ・★キャベツとドライフルーツ蒸し ・切り干し大根のさっぱり和え ・漬物 ・トマト寒天 ~~~~~ 567kcal 水分代謝調整 便秘改善	・雑穀ごはん ・筑前煮 ・大根なます ・菜花の辛子醤油和え ・漬物 ・抹茶わらびもち ~~~~~ 570kcal デトックス効果 日焼け予防	・玄米ごはん ・★厚揚げのネギ醤油ソース ・スナップエンドウの甘マ和え ・メカブ茎の佃煮 ・漬物 ・ココアプリン ~~~~~ 555kcal 血行促進 抗酸化効果	～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。 ★マークは新作メニューです。

★★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。