

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

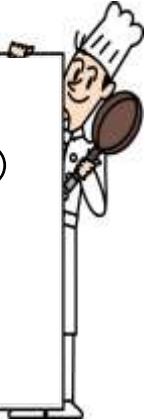
三喜のお弁当メニュー

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 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

3/28(月) 720kcal ・鶏唐 木酢塩豚唐	3/29(火) 690kcal ・魚のカレー揚げ (甘だれ)	3/30(水) 670kcal ・豆腐ハンバーグ (おろしぼん酢)	3/31(木) 638kcal ・ミックスグリル (ミニハンバーグ チキンステーキ等)	4/1(金) 675kcal ・魚フライ (チリソース)	4/2(土) 590kcal ・チキン竜田揚げ
------------------------------	--------------------------------------	---	---	------------------------------------	----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩のホイコーロー ・木の子と糸こんにゃくのきんぴら ・大根のゆかり漬け ・漬物 ・そばがきだんご <p>570kcal 造血 免疫カマアップ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・にんじんのグラッセ ・ナスの生姜炒め ・漬物 ・甘酒寒天 <p>592kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・おろしれんこんの蒲焼き風 ・★じゃが芋の磯煮 ・春野菜の和え物 ・漬物 ・さつまいもトリュフ <p>578kcal 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ひじき大豆のコロッケ ・★ピリ辛オニオンリング ・エリンギの生姜焼き ・漬物 ・豆乳もち <p>575kcal 血液サラサラ効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・野菜の巻き揚げ ・大豆の五目煮 ・山芋のきんぴら ・漬物 ・生姜紅茶寒天 <p>568kcal 美肌 コレステロール低下</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。