


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

4/4(月) 680kcal ・生鮭天ぷら (甘酢マヨネーズ)	4/5(火) 715kcal ・木酢塩麹 唐揚げ (甘だれ)	4/6(水) 690kcal ・シーフードフライ (オリーブオイル)	4/7(木) 610kcal ・新玉ねぎたっぷり生姜焼	4/8(金) 650kcal ・ひじきコロッケ	4/9(土) 670kcal ・のり弁当ラックス
--	---	---	-----------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・板麩のエビチリ風 ・木の子の香味炒め ・スナックエンドウのガマ和え ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>568kcal 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大根マーボー ・★れんこん焼売(しょうまい) ・にんじんのピーナツ和え ・漬物 ・抹茶わらびもち <p>~~~~~</p> <p>560kcal 美肌 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・ルジボールのパンパンソース ・紅しぐれ大根の酢の物 ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・漬物 ・マクロビにんじんケーキ <p>~~~~~</p> <p>588kcal 美肌 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・小豆玄米ごはん ・野菜春巻 ・★こんにゃくのくろみ味噌和え ・大根の黒ごま酢漬け ・漬物 ・いちご豆乳かん <p>~~~~~</p> <p>580kcal 脳の活性</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・高野豆腐のカツ ・ひじきの煮物 ・切り干し大根のさっぱり和え ・漬物 ・抹茶わらびもち <p>~~~~~</p> <p>585kcal 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。