


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

4/18(月) 650kcal ・白身魚の南蛮	4/19(火) 760kcal ・W翅唐揚げ (塩翅 醤油翅)	4/20(水) 670kcal ・中華弁当 (エビチリ 揚げわかめ いちのり 照り焼き)	4/21(木) 710kcal ・チキンカツ (玉子たっぷりタルタルソース)	4/22(金) 675kcal ・焼き魚と野菜天ぷら	4/23(土) 655kcal ・デミハンバーグ エビフライ
-------------------------------	--	---	---	----------------------------------	--------------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・野菜春巻と車麩のステーキ</li> <li>・梅酢れんこん</li> <li>・エリンギの生姜焼き</li> <li>・漬物</li> <li>・紅茶寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>572kcal 美肌 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩の吉野煮</li> <li>・糸こんにゃくの照り辛炒め</li> <li>・海苔粉ふき芋</li> <li>・漬物</li> <li>・レーズンパンケーキ</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>570kcal デトックス効果 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もち麦ごはん</li> <li>・マーボー豆腐</li> <li>・蓮根焼売(シューマイ)</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・漬物</li> <li>・ココアもち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>550kcal 抗酸化作用</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・薬膳玄米ごはん</li> <li>・高野豆腐の野菜あんかけ</li> <li>・★根菜の中華炒め</li> <li>・ワカメともやしの梅酢和え</li> <li>・漬物</li> <li>・甘酒寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>565kcal 美肌 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・ゆで大豆のメンチカツ</li> <li>・長芋のガーリックソテー</li> <li>・にんじんのレーズン香味サラダ</li> <li>・漬物</li> <li>・さつまいものシナモン煮</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>588kcal ホルモンの調整 美肌</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。