


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
 ご活用ください。
 いつもご利用
 ありがとうございます。



日替り

4/25(月) 653kcal ・魚の天ぷら (カレー風味)	4/26(火) 760kcal ・ポークカツ (みそだれ)	4/27(水) 670kcal ・鯖の照焼き (新玉ねぎしょうゆ)	4/28(木) 610kcal ・チキンステーキ (バター風味)	4/29(金) 本日は 昭和の日(祝日)のため お休みです	4/30(土) 700kcal ・メンチカツ
---	--	--	---	--	------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・野菜春巻と車麩のステーキ ・梅酢れんこん ・エリンギの生姜焼き ・漬物 ・紅茶寒天 <p>~~~~~</p> <p>572kcal 美肌 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の吉野煮 ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・海苔粉ふき草 ・漬物 ・レーズンパンケーキ <p>~~~~~</p> <p>570kcal デトックス効果 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・マーボー豆腐 ・蓮根焼売(シューマイ) ・切り干し大根の煮物 ・漬物 ・ココアもち <p>~~~~~</p> <p>550kcal 抗酸化作用</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・薬膳玄米ごはん ・高野豆腐の野菜あんかけ ・★根菜の中華炒め ・ワカメともやしの梅酢和え ・漬物 ・甘酒寒天 <p>~~~~~</p> <p>565kcal 美肌 疲労回復</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。