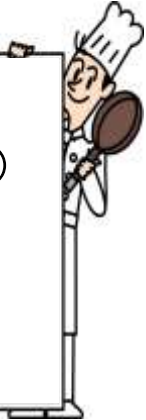


天草の食材で作った 毎日70食限定

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きます。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

5/9(月) 690kcal ・鯖のカレー揚げ	5/10(火) 695kcal ・豚天ぷら (彩り野菜あんかけ)	5/11(水) 650kcal ・ひじきコロッケ	5/12(木) 670kcal ・豆腐ハンバーグ (おろしぽん酢)	5/13(金) 695kcal ・生鮭の揚げ煮	5/14(土) 635kcal ・タンドリーチキン
-------------------------------	---	--------------------------------	--	-------------------------------	---------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・ひじき大豆のコロッケ</li> <li>・昆布と生姜の佃煮</li> <li>・にんじんグラッセ</li> <li>・漬物</li> <li>・そばがきだんご</li> </ul> <p>588kcal 美肌 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩の照焼き</li> <li>・ざぜん豆</li> <li>・竹の子きんぴら</li> <li>・漬物</li> <li>・★甘酒わらびもち</li> </ul> <p>567kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・野菜ミニコロッケ</li> <li>・山芋のぽん酢和え</li> <li>・人参のピーナツ和え</li> <li>・漬物</li> <li>・トマト寒天</li> </ul> <p>570kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・★春野菜の雑穀ごはん</li> <li>・豆腐ハンバーグ</li> <li>・リンケツの野菜炒め</li> <li>・こんにゃくの万能だれ炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・みかん寒天</li> </ul> <p>560kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生姜玄米ごはん</li> <li>・野菜春巻</li> <li>・切り干し大根のさっぱり和え</li> <li>・糸こんにゃくのピリ辛炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・麦こがしだんご</li> </ul> <p>573kcal 血行促進 ナットクス効果</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。