

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

5/16(月) 715kcal ・木羽塩唐揚げ	5/17(火) 685kcal ・魚の天ぷら (チリソース)	5/18(水) 650kcal ・コロッケ	5/19(木) 682kcal ・魚の揚げ煮	5/20(金) 638kcal ・ミックスグリル (チキンステーキ ハウスステーキ ミニハンバーグ)	5/21(土) 657kcal ・焼き魚と野菜天ぷら
----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	---------------------------	--	-------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ごはん</li> <li>・車麩のカツ</li> <li>・にんじんの麻の実ナッツ和え</li> <li>・木の子と糸こんにゃくのきんぴら</li> <li>・漬物</li> <li>・三年番茶寒天</li> </ul> <p>582kcal 美肌 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・筑前煮</li> <li>・山芋のきんぴら</li> <li>・きゅうりのドレッシングサラダ</li> <li>・漬物</li> <li>・ココアもち</li> </ul> <p>567kcal 滋養 抗酸化作用</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・ルツボールのパンパンソース</li> <li>・★香野菜と春雨のチャプチェ</li> <li>・大根のゆかり漬け</li> <li>・漬物</li> <li>・穀物コーヒー寒天</li> </ul> <p>570kcal デトックス効果 血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もち麦ごはん</li> <li>・ゆで大豆のメンチカツ</li> <li>・切り干し大根のさっぱり和え</li> <li>・山芋のガーリックソテー</li> <li>・漬物</li> <li>・マクロビレモンケーキ</li> </ul> <p>595kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・★グリルピース玄米ごはん</li> <li>・野菜の板麩巻揚げ</li> <li>・こんにゃくの万能だれ炒め</li> <li>・スナックエンドウのゴマ和え</li> <li>・漬物</li> <li>・抹茶わらびもち</li> </ul> <p>574kcal 便秘改善</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。  
★マークは新作メニューです。

★★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。