


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

5/23(月) 670kcal ・チキン南蛮	5/24(火) 665kcal ・すり身ハンバーグ(おろし甘だれ)	5/25(水) 675kcal ・ポークステーキ(マヨネーズ焼き)	5/26(木) 680kcal ・白身魚ピタカ	5/27(金) 710kcal ・とり唐揚げ(韓国風)	5/28(土) 675kcal ・エビカツ
------------------------------	---	---	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・車麩の照焼き</li> <li>・にんじんのレーズンサラダ</li> <li>・若竹煮</li> <li>・漬物</li> <li>・りんごコンポート</li> </ul> <p>570kcal 美肌 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・高野豆腐のカツ</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・昆布と生姜の佃煮</li> <li>・漬物</li> <li>・みかん寒天</li> </ul> <p>574kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ごはん</li> <li>・厚揚げの木の葉醤油炒め</li> <li>・★新ジャガの甘酒煮</li> <li>・キャベツのマリネ</li> <li>・漬物</li> <li>・豆乳もち</li> </ul> <p>560kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・マーボー春雨</li> <li>・木の子の香味炒め</li> <li>・にんじんのピーナツ和え</li> <li>・漬物</li> <li>・メロン寒天</li> </ul> <p>553kcal がんの予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・おからコロッケ</li> <li>・こんにゃくのカルピ風</li> <li>・竹の子きんぴら</li> <li>・漬物</li> <li>・そばがきだんご</li> </ul> <p>568kcal コレステロール低下</p>	<p>~マクロビ弁当とは~</p> <p>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。</p> <p>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。