

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

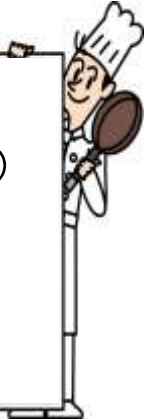
# 三喜のお弁当メニュー

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

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



定番

- 幕の内弁当 550kcal
  - 豚カツ弁当 750kcal
  - 魚フライ弁当 720kcal
  - コロッケ弁当 610kcal
  - 唐揚げ弁当 770kcal
  - 鶏の照り焼き弁当 560kcal
- 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

- 5/30(月) 755kcal 豚カツ (さっぱりトマトソース)
- 5/31(火) 695kcal 鯖のごまだれ焼
- 6/1(水) 655kcal 豆腐おからハンバーグ
- 6/2(木) 680kcal 魚フライ (タルタルソース)
- 6/3(金) 695kcal とりもも木の香草焼パン粉揚
- 6/4(土) 653kcal 生鮭のチリソース

マクロビ

- 黒米ごはん
- 車麩の吉野煮
- 竹の子の煮物
- 梅酢れんこん
- 漬物
- 三年番茶寒天
- 574kcal 疲労回復 造血
- 玄米ごはん
- ひじき大豆コロッケ
- 大根のゆかり漬け
- あぶたまあん
- 漬物
- りんごのくず煮
- 580kcal ナットクス効果 美肌
- 玄米ごはん
- おろしれんこんの蒲焼き風
- 小豆かぼちゃ
- 山芋の梅和え
- 漬物
- ★ゆでとうもろこし
- 568kcal 気管支の強化
- もち麦ごはん
- 厚揚げのオーブン焼き
- 糸こんにゃくのピリ辛炒め
- ワカメともやしの梅酢和え
- 漬物
- 野菜コーヒー寒天
- 555kcal 便秘改善
- 玄米ごはん
- ナスとひよこ豆のアラビアータ
- ★新じゃがの豆乳マッシュ
- にんじんのグラッセ
- 漬物
- 甘酒わらびもち
- 568kcal 血行促進 疲労回復

～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。