

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。

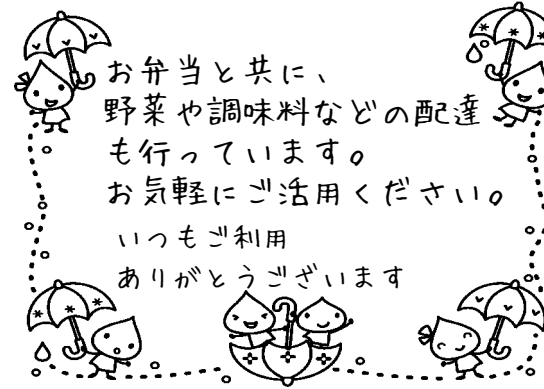
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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



日替り

6/6(月) 700kcal ●豚天 (甘だれ)	6/7(火) 653kcal ●魚のカレー揚げ	6/8(水) 660kcal ●中華弁当 (エビマヨ チンジャオ 他)	6/9(木) 680kcal ●魚の南蛮焼 (夏野菜)	6/10(金) 655kcal ●コーンコロッケ	6/11(土) 680kcal ●エビフライ (タルタルソース)
-----------------------------------	-------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------	---

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ●もち麦ごはん ●マーボー豆腐 ●れんこんきんぴら ●大根の黒ごま酢漬け ●漬物 ●メロン <p>~~~~~</p> <p>558kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●玄米ごはん ●豆腐ハンバーグ ●切り干し大根のさっぱり和え ●にんじんのプレーンサラダ ●漬物 ●紅茶寒天 <p>~~~~~</p> <p>565kcal コレステロール低下 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●玄米ごはん ●筑前煮 ●ざぜん豆 ●竹の子のきんぴら ●漬物 ●甘酒わらびもち <p>~~~~~</p> <p>560kcal 美肌 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●黒米ごはん ●おからコロッケ ●きゅうりのドレッシングサラダ ●★木の子のニンニクパセリソテー ●漬物 ●サツマイモのレモン煮 <p>~~~~~</p> <p>585kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●玄米ごはん ●野菜の板麩巻き揚げ ●新じゃがの甘酒煮 ●ナスの煮浸し ●漬物 ●レーズンパンケーキ <p>~~~~~</p> <p>588kcal 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。