


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。

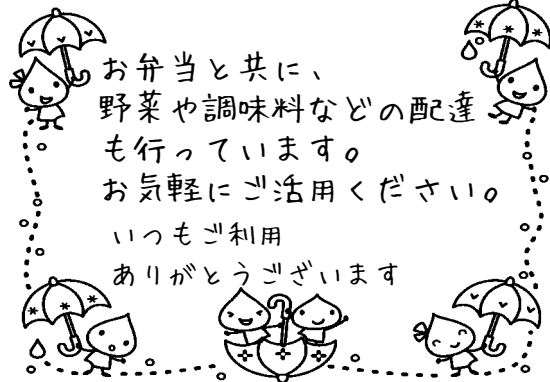
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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



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

6/20(月) 680kcal ・白身魚のサクサク揚げ	6/21(火) 650kcal ・豚肉の中華風ステーキ	6/22(水) 685kcal ・魚のすり身ハンバーグ (Wおろしぽん酢)	6/23(木) 650kcal ・とりもものチーズ焼き (デミグラスソース)	6/24(金) 645kcal ・玉子とツナのコロッケ	6/25(土) 580kcal ・三色ごはん弁当 (鶏 高菜 玉子)
-----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------------------	-------------------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・マーボーナス ・★にんじんの三年番茶煮 ・小豆かぼちゃ ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>552kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ゆで大豆のメンチカツ ・ひじきの梅酢サラダ ・木の子の香味炒め ・漬物 ・メープル白玉 <p>~~~~~</p> <p>585kcal ガンの予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・高野豆腐の木の子あんかけ ・こんにゃくのカルピ風 ・★キャベツのナムル ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>557kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・野菜巻き揚げ ・ししとうのソテー ・にんじんの麻の実ナッツ和え ・漬物 ・トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>576kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の照焼き ・オクラのゴマ和え ・ワカメとトマトの酢物 ・漬物 ・麦こがしだんご <p>~~~~~</p> <p>568kcal コレステロール低下</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。