


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。

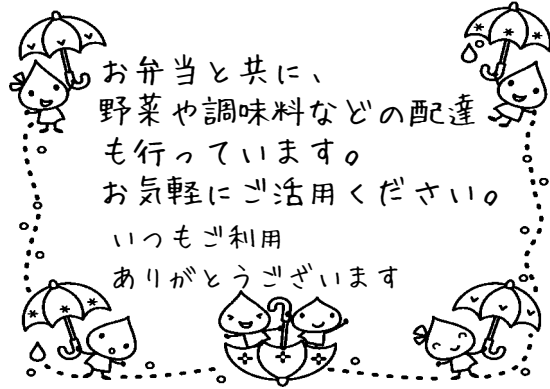
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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

6/27(月) 760kcal ・ガマみそカツ (ポーク)	6/28(火) 675kcal ・アジフライ (デミグラスソース)	6/29(水) 655kcal ・ホイコーローと揚げしゅうまい	6/30(木) 660kcal ・生鮭のチリソース	7/1(金) 670kcal ・チキン南蛮 (さっぱりマヨソース)	7/2(土) 640kcal ・親子丼
--	--	---------------------------------------	---------------------------------	--	---------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・★ナスのバジリート炒め ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・きゅうりのドレッシングサラダ ・漬物 ・バジリコーヒータン <p>~~~~~</p> <p>560kcal おくみ改善 アレルギー効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のホイコーロー ・おくらのおぼろ ・★だし昆布の梅肉和え ・漬物 ・抹茶わらびもち <p>~~~~~</p> <p>568kcal 美肌 日焼け予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ひじきと大豆のコロッケ ・木の子と糸こんにゃくのきんぴら ・ねんこんステーキ ぽん酢がけ ・漬物 ・マクロビピーツケーキ <p>~~~~~</p> <p>588kcal 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・車麩と野菜のグラタン ・フレンチフライポテト ・にんじんのレーズンサラダ ・漬物 ・しそ寒天 <p>~~~~~</p> <p>557kcal 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・バジリートの甘酢あん ・ひじきの煮物 ・キャベツのナムル ・漬物 ・メロン寒天 <p>~~~~~</p> <p>555kcal 美肌 血行促進</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。