


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。

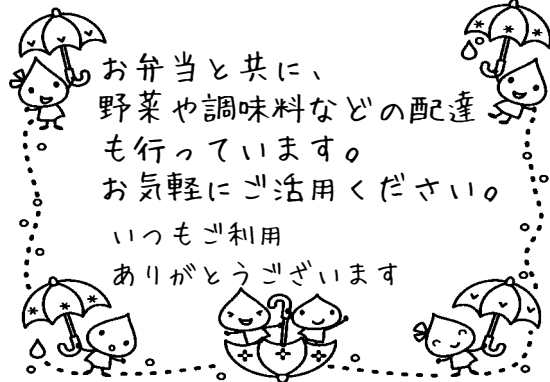
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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

7/4(月) 690kcal ● 鶏ムネ肉の天ぷら (さっぱりおろしぽん酢)	7/5(火) 640kcal ● 鯖の香味焼き	7/6(水) 730kcal ● 豚肉の唐揚げ (ネギ風味)	7/7(木) 670kcal ● 天ぷらセット (白身魚 夏野菜 すり身)	7/8(金) 680kcal ● ハンバーグ (ざく切りトマトのソース)	7/9(土) 620kcal ● 鮭の黄金チーズ焼き
---	-------------------------------	---	--	---	----------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ● 雑穀ごはん ● 板麩のピリ辛炒め ● エリンギの生姜焼き ● オニオンリングフライ ● 漬物 ● ★小豆寒天 <p>~~~~~</p> <p>564kcal 水分調整 血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● おろし蓮根の蒲焼き風 ● ナスの味噌炒め ● 大根のゆかり漬け ● 漬物 ● みたらし白玉 <p>~~~~~</p> <p>575kcal 気管支の強化</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● ★ナスの酸(ヤシ)麻婆だれ ● にんじんのピーナツ和え ● あぶたまあん ● 漬物 ● 三年番茶の寒天 <p>~~~~~</p> <p>560kcal ポリフェノール効果 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 黒米ごはん ● 車麩のカツ ● ざぜん豆 ● れんこんの梅酢漬け ● 漬物 ● 甘酒わらびもち <p>~~~~~</p> <p>587kcal 疲労回復 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● バジールのケチャップ煮 ● ズッキーニのパン粉焼き ● にんじんのくるみ和え ● 漬物 ● ココアプリン <p>~~~~~</p> <p>570kcal 美肌 脳の活性</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。