


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。

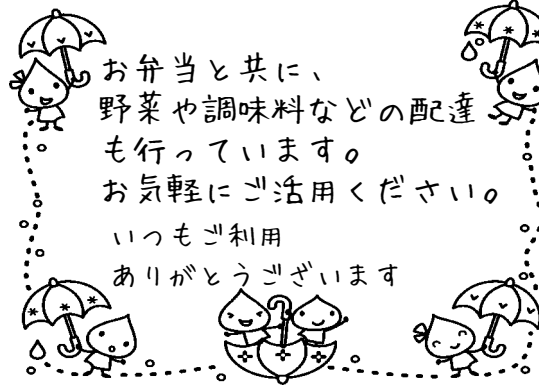
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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

7/11(月) 675kcal ●魚フライ (明太入タルタル)	7/12(火) 638kcal ●ミックスグリル (チキン ウィンナー 他)	7/13(水) 685kcal ●すり身ハンバーグ (中華風ピリ辛ソース)	7/14(木) 710kcal ●木ぎ塩唐揚げ	7/15(金) 665kcal ●魚フライ (おろしごまだれ)	7/16(土) 585kcal ●みそ豚
--	---	--	-------------------------------	--	----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ●雑穀ごはん ●板麩のエビチリ風 ●ししとうのソテー ●★オクラとパプリカのブマ和え ●漬物 ●そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>578kcal 日焼け予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●玄米ごはん ●マーボーナス ●キャベツのナムル ●こんにゃくのカルピ風 ●漬物 ●おらびもち <p>~~~~~</p> <p>560kcal 血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●玄米ごはん ●野菜春巻 ●トマトとワカメの梅酢和え ●山芋のガーリックソテー ●漬物 ●しそ寒天 <p>~~~~~</p> <p>580kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●黒米ごはん ●車麩の照焼き ●生麩のソテー ●★にんじんとじゃが芋のかき揚げ ●漬物 ●マクロビ塩麹ケーキ <p>~~~~~</p> <p>588kcal 免疫カアップ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●玄米ごはん ●ゆで大豆のメンチカツ ●大根のゆかり漬 ●糸こんにゃくのピリ辛炒め ●漬物 ●トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>567kcal コレステロール低下 血糖値効果</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。