

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

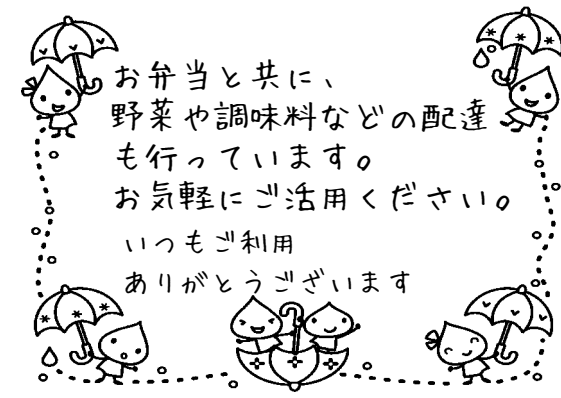
三喜（厨房）
TEL/FAX 22-1545
ゆるっとショップ（浄南町店）
TEL24-3697 FAX24-3698
もやいショップ（銀天街店）
TEL/FAX 27-5310
なごみショップ（亀川店）
TEL 66-9637



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

マクロビ

7/18(月)	7/19(火)	7/20(水)	7/21(木)	7/22(金)	7/23(土)
本日は 海の日（祝日）のため お休みです	700kcal ● 鶏唐揚げ (カレー風味)	682kcal ● 鮭の揚げ煮	670kcal ● ポークステーキ (デミグラスソース)	640kcal ● ミニ鯖 ミニひきコロッケ	670kcal ● 豆腐ハンバーグ (ネギおろしぽん酢)
	● 黒米ごはん ● かぼちのそぼろ煮 ● ピーマンの塩昆布和え ● 木の子と糸こんにゃくのきんぴら ● 漬物 ● メープル白玉 ~~~~~ 563kcal 日焼け予防 造血	● 小豆玄米ごはん ● ★車麩の大葉揚げ ● コーンのマカロニグラタン ● 切り干し大根のさっぱり和え ● 漬物 ● 甘酒寒天 ~~~~~ 570kcal 疲労回復	● 玄米ごはん ● ベジミートの甘酢あん ● 大豆の五目煮 ● みょうがの梅酢和え ● 漬物 ● さつまいもスイーツ春巻 ~~~~~ 575kcal コレステロール低下	● 玄米ごはん ● 車麩のグラタン ● 木の子の香味焼き ● にんじんのレーズンサラダ ● 漬物 ● レモン寒天 ~~~~~ 568kcal がんの予防 美肌	～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。