


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。

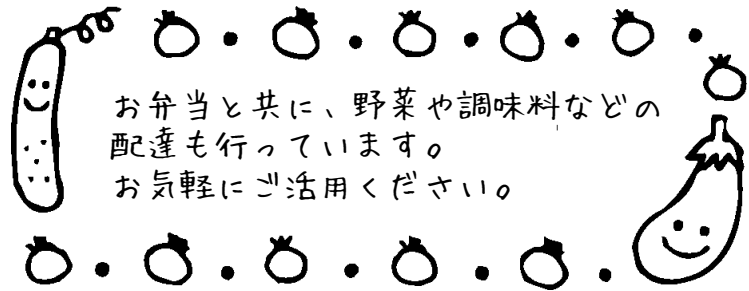
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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



日替り

7/25(月) 700kcal ・鶏モモのり天ぷら (甘だれ)	7/26(火) 668kcal ・魚青の照り焼き	7/27(水) 675kcal ・豚肉とチーズのパン粉焼き	7/28(木) 658kcal ・白身魚の天ぷら (パンパンジー風)	7/29(金) 670kcal ・おから入メンチカツ	7/30(土) 673kcal ・生鮭のチリソース
--	--------------------------------	-------------------------------------	---	----------------------------------	---------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・高野豆腐のカツ ・きゅうりの磯和え ・こんにゃくきんぴら ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>573kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ナスと大豆たんぱく質のラタトゥイユ ・きゅうりのドレッシングサラダ ・こんにゃくの万能だれ炒め ・漬物 ・マクロビピーツケーキ <p>~~~~~</p> <p>569kcal むくみ改善 デトックス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・★グルテンバーガーと夏野菜の煮物 ・にんじんのピーナツ和え ・キャベツのナムル ・漬物 ・抹茶白玉 <p>~~~~~</p> <p>560kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・ひよこ豆コロッケ ・ひじき煮 ・木の子の香味炒め ・漬物 ・甘酒わらびもち <p>~~~~~</p> <p>588kcal 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・筑前煮 ・トマトとワカメの梅酢和え ・あぶたまあん ・漬物 ・ハジゴロヒー寒天 <p>~~~~~</p> <p>554kcal 美肌 疲労回復</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。