

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

「スタミナ天丼」

夏野菜天丼を食べて夏の暑さをのりきろう!

(えび おくら かぼちゃ なす...)

8月25・26日(木・金) 600円

要予約で300食限定です。

お早めのご注文をおすすめします。



日替り

8/1(月) 670kcal 魚フライ エビフライ	8/2(火) 615kcal チキンステーキ (カレー味 パーベキュー味)	8/3(水) 610kcal 白身魚のチャンチャン焼き	8/4(木) 710kcal チキンカツ (タルタルソース)	8/5(金) 650kcal 魚塩焼き すり身の甘だれ	8/6(土) 610kcal 豚の生姜焼き 夏野菜
---------------------------------	--	-----------------------------------	---	-----------------------------------	------------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ごはん 車麩のカツ みょうがの梅酢和え ナスの味噌炒め 漬物 しそ寒天 <p>~~~~~</p> <p>575kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> 玄米ごはん 野菜の板麩巻き揚げ しいとうきんぴら パプリカのマリネ 漬物 そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>570kcal 血行促進 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> 玄米ごはん 野菜春巻 おくらのゴマ和え 切り干し大根の煮物 漬物 トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>583kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> 黒米ごはん 車麩の照焼き ★ごぼうの唐揚げ ざせん豆 漬物 豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>562kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ひよこ玄米ごはん ★揚げ出し豆腐 枝豆ソース 糸こんにゃくのピリ辛炒め 大根のゆかり漬け 漬物 三年番茶寒天 <p>~~~~~</p> <p>585kcal コレステロール低下 胃トックス</p>	<p>~マクロビ弁当とは~</p> <p>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。</p> <p>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。