


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。

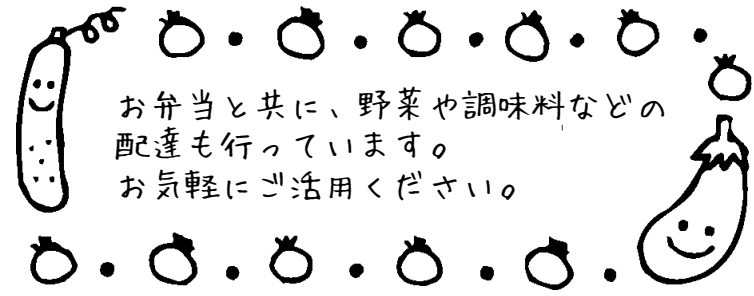
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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

9/5(月) 695kcal ・魚の南蛮漬け (甘酢マヨネーズ)	9/6(火) 715kcal ・のり塩唐揚げ	9/7(水) 655kcal ・鮭の照り焼き 豆腐とすり身のチーズ焼き	9/8(木) 650kcal ・ミニハンバーグとエビフライ	9/9(金) 670kcal ・鯖のみそ焼き	9/10(土) 670kcal ・牛丼
---	------------------------------	--	-------------------------------------	------------------------------	---------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・野菜春巻 ・トマトとワカメの梅酢サラダ ・ピーマンの塩昆布和え ・漬物 ・季節の果物 <p>~~~~~</p> <p>571kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・大豆たんぱくの磯唐揚げ ・キャベツのナムル ・木の子と糸こんにゃくのきんぴら ・漬物 ・レーズンパンケーキ <p>~~~~~</p> <p>577kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・かぼちゃのそぼろあんかけ ・野菜のカレー炒め ・山芋のガーリックソテー ・漬物 ・甘酒寒天 <p>~~~~~</p> <p>552kcal デトックス 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・★高野豆腐のステーキ ・れんこんきんぴら ・にんじんグラッセ ・漬物 ・抹茶わらびもち <p>~~~~~</p> <p>560kcal 日焼け予防 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・おからこんにゃくのトマトソース煮 ・里芋のゴマ煮 ・★切り干し大根のハリハリ漬け ・漬物 ・ココアプリン <p>~~~~~</p> <p>558kcal デトックス効果</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。