

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

「お休みのお知らせ」

弁当惣菜を13日（土）～15日（月）までお休みします。
ご迷惑をおかけしますが、ご了承くださいませ。
なお休み期間中はオーダブル（要予約）のみお受け致しております。
ご予約はお早めをお願い致します。【8/9（火）まで】



日替り

8/8（月） 755kcal ・豚カツ （トマトデミグラスソース）	8/9（火） 650kcal ・魚の天ぷら （大根下ろし甘だれ）	8/10（水） 670kcal ・チキン南蛮 （甘酢マヨネーズ）	8/11（木） 本日は 山の日（祝日） のためお休みです	8/12（金） 760kcal ・Wコウい唐揚げ （ごま風味）	8/13（土） お休みです
--	---	---	---------------------------------------	--	------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・車麩のグラタン ・フレンチフライポテト ・にんじんのレーズンサラダ ・漬物 ・ルジコーヒー寒天 <p>~~~~~</p> <p>563kcal 美肌 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・野菜春巻と車麩カツ ・こんにゃくの万能だれ炒め ・★そうめんかぼちゃの酢の物 ・漬物 ・抹茶わらびもち <p>~~~~~</p> <p>588kcal 日焼け予防 血管の強化</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大豆たんぱくの甘酢 ・★かぼちゃのフィッシュ粉焼き ・こんにゃくきんぴら ・漬物 ・甘酒寒天 <p>~~~~~</p> <p>570kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・マーボーなす ・エリンギの生姜焼き ・切り干し大根のさっぱり和え ・漬物 ・レーズンパンケーキ <p>~~~~~</p> <p>565kcal ポリフェノール効果</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。 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。