


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。

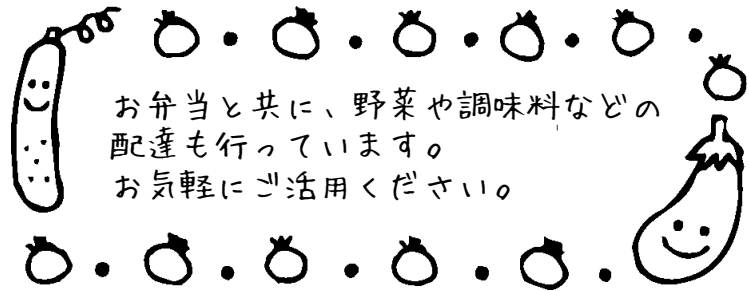
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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

8/22(月) 710kcal ・鶏肉のスパイシー唐揚げ	8/23(火) 690kcal ・白身魚のおろし竜田	8/24(水) 650kcal ・ひじきコロッケ	8/25(木) 675kcal ・鯖のwこうじ焼き	8/26(金) 645kcal ・チキンステーキ	8/27(土) 680kcal ・鮭の甘辛揚げ
------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩の照焼き ・きゅうりのドレッシングサラダ ・リンケツツの和え物 ・漬物 ・トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>565kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大豆とひじきのコロッケ ・切り干し大根のさっぱり和え ・こんにゃくのカルピス風 ・漬物 ・おらびもち <p>~~~~~</p> <p>580kcal 貧血改善 ナットックス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・★かわり信玄煮 ・ねんこんきんぴら ・ナスの煮びたし ・漬物 ・マクロビ塩麹ケーキ <p>~~~~~</p> <p>592kcal ポリフェノール効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・筑前煮 ・木の子の香味炒め ・あぶたまあん ・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 ・★バジミートのスタミナ炒め ・切り干し大根の煮物 ・にんじんのピーナツ和え ・漬物 ・豆乳寒天 <p>~~~~~</p> <p>566kcal 目の疲れ 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。