

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

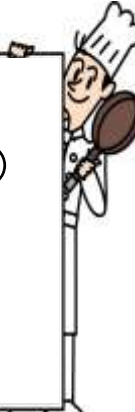
三喜のお弁当メニュー

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

8月31日
野菜の日
とき 8月31日(水)
AM10:00～PM15:00
場所 天草社各店

栄養たっぷりの夏野菜を食べて夏バテを乗り切ろう！

- ・絆の野菜の特価セール
- ・絆の野菜天ぷら
- ・野菜たっぷり焼きそば

御来店お待ちしております♪

日替り

- | | | | | | |
|--|---|--------------------------------------|---|-----------------------------------|--|
| 8/29(月)
715kcal
・鶏唐揚げ
(チーズ風味) | 8/30(火)
695kcal
・生鮭フライ
(タルタルソース) | 8/31(水)
700kcal
・豚天
(チリソース) | 9/1(木)
665kcal
・焼き魚
(イカのピリ辛揚げ) | 9/2(金)
710kcal
・ウインナー入メンチカツ | 9/3(土)
670kcal
・中華弁当
(エビマヨ シューマイ 肉団子) |
|--|---|--------------------------------------|---|-----------------------------------|--|

マクロビ

- | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・車麩のホイコーロー ・ナスの味噌炒め ・エリンギの生姜焼き ・漬物 ・メロン寒天 <p>~~~~~</p> <p>562kcal
ポリフェノール効果</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・マーボーナス ・みょうがの梅酢和え ・★プロックリーと揚げの塩炒め ・漬物 ・さつまいものスイート春巻 <p>~~~~~</p> <p>558kcal
疲労回復 ナットクス</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・ゆで大豆のメンチカツ ・こんにゃくの万能だれ炒め ・もやしの和え物 ・漬物 ・みたらし白玉 <p>~~~~~</p> <p>583kcal
コレステロール低下</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・小豆玄米ごはん ・板麩と野菜のグラタン ・カボチャシナモンサラダ ・ごぼうとコーンきんぴら ・漬物 ・ぶどう皮ごしと寒天 <p>~~~~~</p> <p>570kcal
水分調整</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカレーカツ ・こんにゃくきんぴら ・にんじんの麻の葉ナッツ和え ・漬物 ・しそ寒天 <p>~~~~~</p> <p>588kcal
ミネラル補給 美肌</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。