

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

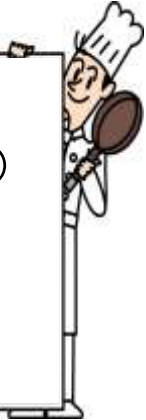
三喜のお弁当メニュー

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

秋の味覚弁当 600円

ご予約受付中です。

9月29日(木) 30日(金)

300食限定



・サンマの塩麹焼・サンマの蒲焼・麦ごはんなど

日替り

9/12(月) 670kcal ・チキン南蛮 (甘酢タルタル)	9/13(火) 685kcal ・すり身ハンバーグ おろしぽん酢	9/14(水) 585kcal ・鶏肉の木ぎだれ焼き	9/15(木) 640kcal ・ミニ仏じきコロッケ	9/16(金) 635kcal ・ポークステーキ (しょうが焼)	9/17(土) 685kcal ・エビカツ (デミグラスソース)
--	---	----------------------------------	----------------------------------	---	---

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・野菜春巻とバジボール ・木の子の香味炒め ・きゅうりの磯和え ・漬物 ・トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>580kcal むくみ改善 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩の照焼き ・きゅうりのピリ辛韓国風 ・ナスの煮ひたし ・漬物 ・さつまいもの素揚げ <p>~~~~~</p> <p>561kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・オクラの板麩巻揚げ ・★炒め木の子のレモン塩マリネ ・こんにゃくきんぴら ・漬物 ・甘酒わらびもち <p>~~~~~</p> <p>588kcal デトックス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大豆たんぱくの甘酢和え ・もやしナムル ・中華野菜炒め ・漬物 ・バジコーヒー寒天 <p>~~~~~</p> <p>578kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・小豆玄米ごはん ・かわり信玄煮 ・★フライドポテトのハーブ塩 ・切り干し大根のさっぱり和え ・漬物 ・マクロビ塩麹ケーキ <p>~~~~~</p> <p>565kcal 水分代謝促進</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。