

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

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

マクロビ

9/19(月)	9/20(火)	9/21(水)	9/22(木)	9/23(金)	9/24(土)
本日は 敬老の日（祝日） のためお休みです。	705kcal ・チキンカツ （玉子たっぷりタルタル）	690kcal ・魚の天ぷら （木の子あんかけ）	本日は 秋分の日（祝日） のためお休みです。	665kcal ・豆腐ハンバーグ	680kcal ・ガリの香味カツ
	・雑穀ごはん ・ナスとひよこ豆のアラビアータ ・きゅうりのドレッシングサラダ ・リンケッツの炒め物 ・漬物 ・豆乳プリン風 ~~~~~ 560kcal むくみ改善 デトックス	・玄米ごはん ・ひじきと大豆のコロッケ ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・★カレー味のキャバツもみ ・漬物 ・メロン寒天 ~~~~~ 585kcal デトックス		・黒豆玄米ごはん ・車麩の大葉巻天ぷら ・もやしの和え物 ・トマトとワカメの梅酢和え ・漬物 ・抹茶白玉 ~~~~~ 578kcal 疲労回復	～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。 ★マークは新作メニューです。

★★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。