

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

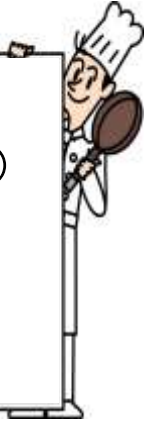
三喜のお弁当メニュー

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

9/26(月) 720kcal ・韓国風唐揚げ	9/27(火) 683kcal ・鯖のごま味噌焼	9/28(水) 695kcal ・コーンクリームコロッケ	9/29(木) 675kcal ・鮭の天ぷら (おろしぽん酢)	9/30(金) 735kcal ・豚肉の唐揚げ	10/1(土) 668kcal ・牛肉とキャベツの炒め物 (パルベキュー味)
-------------------------------	--------------------------------	------------------------------------	--	-------------------------------	---

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・厚揚げのピザ風 ・かぼちゃのレーズンサラダ ・ピーマンの塩昆布和え ・漬物 ・ルジコーヒー寒天 <p>~~~~~</p> <p>560kcal 美肌 血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・そばの実コロッケ ・里芋のゴマ煮 ・れんこんきんぴら ・漬物 ・★小豆わらびもち <p>~~~~~</p> <p>578kcal 水分調整 ナットクス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の照焼き ・ナスの味噌炒め ・山芋のぽん酢かけ ・漬物 ・りんごの葛煮 <p>~~~~~</p> <p>570kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・★冬瓜と厚揚げの煮物 ・ごぼうとコーンのきんぴら ・にんじんの麻の葉ナッツ和え ・漬物 ・季節の果物 <p>~~~~~</p> <p>562kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大豆たんぱくの甘酢 ・キャベツのナムル ・こんにゃくの万能だれ炒め ・漬物 ・トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>580kcal ナットクス効果</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。</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。