

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

10月20日(木) 10月21日(金)

天草の味覚 厳選松茸弁当 限定200食 600円

(事前予約)



日替り

10/3(月) 760kcal ・岩のり入唐揚げ	10/4(火) 675kcal ・イカのチリソース すり身甘だれ	10/5(水) 765kcal ・ポークカツ (デミグラスソース)	10/6(木) 682kcal ・魚の揚げ煮	10/7(金) 638kcal ・ミックスグリル チキンステーキ ミートボール ハムステーキ	10/8(土) 650kcal ・のり弁
-----------------------------	--	---	---------------------------	--	-------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・野菜の板麩巻き揚げ</li> <li>・かぼちゃ小豆</li> <li>・エリンギの生姜焼き</li> <li>・漬物</li> <li>・三年番茶の寒天</li> </ul> <p>580kcal 造血 血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩の吉野煮</li> <li>・こんにゃくの万能だれ炒め</li> <li>・きゅうりのピリ辛韓国風</li> <li>・漬物</li> <li>・りんごコンポート</li> </ul> <p>577kcal むくみ改善 プトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ごはん</li> <li>・野菜春巻</li> <li>・★きゅうりの塩昆布和え</li> <li>・みょうがの梅酢漬け</li> <li>・漬物</li> <li>・甘酒寒天</li> </ul> <p>568kcal 疲労回復 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・かわり信玄煮</li> <li>・フライドポテトのハーブ塩</li> <li>・切り干し大根のさっぱり和え</li> <li>・漬物</li> <li>・さつまいもの素揚げ</li> </ul> <p>559kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・ゆで大豆のメンチカツ</li> <li>・こんにゃくのきんぴら</li> <li>・もやしの和え物</li> <li>・漬物</li> <li>・ぶどう皮ごしと寒天</li> </ul> <p>585kcal ポリフェノール効果</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。