

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

マクロビ

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| 10/10(月) 本日は 体育の日(祝日) のためお休みです。 | 10/11(火) 710kcal ●チキンカツ (タルタルソース) | 10/12(水) 665kcal ●白身魚の木酢カレー揚げ | 10/13(木) 545kcal ●豚の生姜焼き | 10/14(金) 670kcal ●鯖のユーリン千風 | 10/15(土) 650kcal ●ミニオムレツ エビフライ |
| | ●黒米ごはん ●マーボーナス ●ピーマンと糸こんにゃくのきんぴら ●にんじんの麻の葉ナッツ和え ●漬物 ●わらびもち ~~~~~ 560kcal 造血 美肌 | ●栗入玄米 ●厚揚げのニラ醤油炒め ●里芋のゴマ煮 ●ひびきとニンジン梅酢サラダ ●漬物 ●しそ寒天 ~~~~~ 554kcal 疲労回復 | ●雑穀ごはん ●★車麩の小豆煮 ●★ナスのせん切りみそ炒め ●こんにゃくのカルピ風 ●漬物 ●三年番茶の寒天 ~~~~~ 558kcal 水分調整 ナットクス | ●玄米ごはん ●ゆで大豆のメンチカツ ●きのこの香味炒め ●トマトとワカメの梅酢和え ●漬物 ●抹茶白玉 ~~~~~ 588kcal コレステロール低下 | ~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。