

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

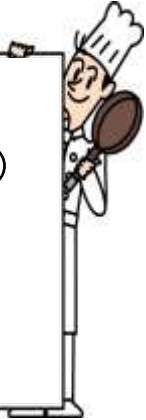
# 三喜のお弁当メニュー

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
  - 豚カツ弁当 750kcal
  - 魚フライ弁当 720kcal
  - コロッケ弁当 610kcal
  - 唐揚弁当 770kcal
  - 鶏の照り焼き弁当 560kcal
- 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 限定 200食  
厳選 松茸弁当 600円  
（事前予約）

日替り

- 10/17(月) 685kcal ・すり身ハンバーグ
- 10/18(火) 670kcal ・チキン南蛮 (甘酢マヨネーズ)
- 10/19(水) 650kcal ・焼き魚 レンコンはさみ揚げ
- 10/20(木) 615kcal ・鶏肉のみそ焼き
- 10/21(金) 680kcal ・魚フライ ミニエビカツ
- 10/22(土) 700kcal ・豚天 (チリソース)

マクロビ

- ・雑穀ごはん
- ・車麩のカツ
- ・にんじんのゴマ和え
- ・木の子と糸こんにゃくのきんぴら
- ・漬物
- ・★栗ココロ寒天
- ~~~~~
- 578kcal 美肌 疲労回復
- ・玄米ごはん
- ・筑前煮
- ・山芋のガーリックソテー
- ・きゅうりのドレッシングサラダ
- ・漬物
- ・ココアもち
- ~~~~~
- 567kcal 美肌 ナットウクス効果
- ・黒米ごはん
- ・ルジポールのパンパンソース
- ・切り干し大根の煮物
- ・きゅうりのゆかり漬け
- ・漬物
- ・豆乳もち
- ~~~~~
- 575kcal 造血 美肌
- ・玄米ごはん
- ・車麩の照焼き
- ・山芋の梅和え
- ・れんこんきんぴら
- ・漬物
- ・みかん
- ~~~~~
- 560kcal 気管支の強化
- ・玄米ごはん
- ・ルジミートの甘酢あん
- ・★塩昆布と野菜の炒め物
- ・糸こんにゃくのピリ辛炒め
- ・漬物
- ・にんじん寒天
- ~~~~~
- 573kcal 疲労回復 目の疲労回復

～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。