

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

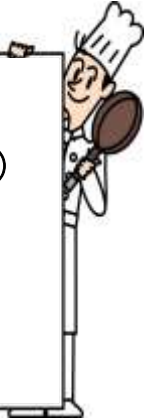
三喜のお弁当メニュー

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

お弁当と共に、野菜や調味料などの配達も行っています。お気軽にご利用ください。

いつもご利用ありがとうございます

日替り

10/24(月) 680kcal ・ブリカツ (ごまソース)	10/25(火) 700kcal ・鶏天 (ねぎ甘だれ)	10/26(水) 650kcal ・ひじきコロッケ	10/27(木) 680kcal ・和風ハンバーグ	10/28(金) 675kcal ・海鮮かき揚げ ミニ塩サバ	10/29(土) 640kcal ・親子丼
---	---------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---	-----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・★大豆たんぱくの時雨炒め ・インゲンの天ぷら ・ピーマンの塩昆布和え ・漬物 ・豆乳プリン風 <p>~~~~~</p> <p>562kcal 脂肪肝効果 コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・栗入玄米ごはん ・かぼちゃのそぼろあんかけ ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・カレー味のキャベツもみ ・漬物 ・三年番茶の寒天 <p>~~~~~</p> <p>555kcal 脂肪肝効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ひじきと大豆のコロッケ ・もやしの和え物 ・きゅうりの磯和え ・漬物 ・レーズンパンケーキ <p>~~~~~</p> <p>580kcal 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・かわり信玄煮 ・エリンギの生姜焼き ・★リンケツのかき揚げ ・漬物 ・梨皮ごと寒天 <p>~~~~~</p> <p>570kcal 免疫アップ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・れんこんハンバーグ ・こんにゃくのカルピ風 ・キャベツのナムル ・漬物 ・甘酒わらびもち <p>~~~~~</p> <p>578kcal 気管支の強化</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。