


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



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

10/31(月) 682kcal ・ブリの揚げ煮	11/1(火) 585kcal ・みそ豚	11/2(水) 695kcal ・生鮭南蛮 (甘マヨ)	11/3(木) 本日は文化の日(祝日)のためお休みです。	11/4(金) 680kcal ・牛肉のしぐれ煮 野菜天ぷら	11/5(土) 680kcal ・エビカツ (たっぷり玉子のタルタルソース)
--------------------------------	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	---	---

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ごはん</li> <li>・野菜春巻とナスのそぼろ炒め</li> <li>・こんにゃくの万能だれ炒め</li> <li>・山芋のぼん酢和え</li> <li>・漬物</li> <li>・トマト寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>578kcal 疲労回復 プトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・高野豆腐のカツ</li> <li>・オクラとパプリカの甘マ和え</li> <li>・トマトとワカメの梅和え</li> <li>・漬物</li> <li>・豆乳もち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>580kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・車麩の照焼き</li> <li>・★かぼちゃのひじきマリネ</li> <li>・いんげんのきんぴら</li> <li>・漬物</li> <li>・マクロビ塩麹ケーキ</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>590kcal 血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・★生姜と野菜の中華味噌炒め</li> <li>・きゅうりのゆかり和え</li> <li>・昆布と生姜の佃煮</li> <li>・漬物</li> <li>・そばがきだんご</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>565kcal 美肌 抗酸化効果</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。