


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

11/7(月) 775kcal ●鶏唐揚げ (チーズカレー風味)	11/8(火) 678kcal ●魚の天ぷら (木の子くずあんかけ)	11/9(水) 680kcal ●ソーセージ入ハンバーグ (デミグラスソース)	11/10(木) 680kcal ●白身魚の生妻たのり竜田揚げ	11/11(金) 670kcal ●中華弁当 酢豚 イカマヨ かに玉風	11/12(土) 640kcal ●のり高菜弁当
---	---	--	---------------------------------------	--	--------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ●黒米ごはん ●厚揚げのネギ醤油炒め ●レンコンの梅酢漬け ●リンケツツの野菜炒め ●漬物 ●みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>561kcal 造血 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●玄米ごはん ●大豆とひじきのコロッケ ●昆布と生姜の佃煮 ●★いんげんの麻の葉かつお和え ●漬物 ●さつまいもの素揚げ <p>~~~~~</p> <p>585kcal ポトックス効果 コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●にんじん玄米ごはん ●車麩のかつ ●大豆の五目煮 ●里芋のゴマ煮 ●漬物 ●わらびもち <p>~~~~~</p> <p>576kcal 目の疲れ 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●★きのこ雑穀ごはん ●野菜の揚げ巻き ●きゅうりのゆかり漬け ●白菜の豆乳クリーム煮 ●漬物 ●さつまいもトリュフ <p>~~~~~</p> <p>570kcal ガンの予防 おくみ改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●玄米ごはん ●ナスとひよこ豆のアラビアータ ●にんじんグラッセ ●ひじきの梅酢サラダ ●漬物 ●ココアプリン <p>~~~~~</p> <p>560kcal ポリフェノール効果 美肌</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。