

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

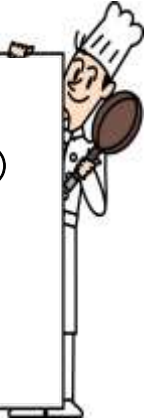
# 三喜のお弁当メニュー

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



今年一年のご愛顧に感謝いたします。

11月の味覚弁当

11月24日(木) 25日(金)



今年最後の味覚弁当は、日頃のご愛顧に感謝し、当店で人気のちらし寿司やエビカツ、ハンバーグ、栗羊羹等々...! ご注文をお待ちしております。

限定 200食 600円

事前予約  
ご予約締め切り日  
11月19日(土)

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

日替り

11/14(月) 683kcal ・サバのごま味噌焼	11/15(火) 695kcal ・鶏天 (明太マヨネーズ)	11/16(水) 673kcal ・鮭のチリソース	11/17(木) 705kcal ・ルコングリーミーコロッケ	11/18(金) 690kcal ・魚のすり身ハンバーグ (野菜あんかけ)	11/19(土) 750kcal ・豚カツ (トマトソース)
----------------------------------	---	---------------------------------	--------------------------------------	--	---

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ごはん</li> <li>・車麩の照焼き</li> <li>・もやしの和え物</li> <li>・糸こんにゃくのピリ辛炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・三年番茶の寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>560kcal 疲労回復 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・筑前煮</li> <li>・★ひよこ豆のサラダ</li> <li>・木の子の香味炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・ココアもち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>573kcal デトックス効果 ガンの予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・厚揚げのステーキ木の子ソース</li> <li>・★高きびのポロネーゼ風</li> <li>・きゅうりのドレッシングサラダ</li> <li>・漬物</li> <li>・豆乳プリン</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>585kcal むくみ改善 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・大根マーボー</li> <li>・切り干し大根のさっぱり和え</li> <li>・れんこんきんぴら</li> <li>・漬物</li> <li>・みかん</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>552kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・大豆たんぱくの甘酢</li> <li>・キャベツのナムル</li> <li>・白菜の中華炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・さつまいものスイート巻</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>575kcal コレステロール低下 デトックス効果</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。