


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	

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

11/21(月) 760kcal ・鶏唐揚げ (Wニラ)	11/22(火) 680kcal ・白身魚のスパイシーフライ	11/23(水) 本日は 勤労感謝の日(祝日) のためお休みです。	11/24(木) 705kcal ・豚肉の揚げ煮 (甘だれ)	11/25(金) 650kcal ・木酢たまりチキンステーキ 酢豚 イカマヨ かに玉風	11/26(土) 680kcal ・天ぷら弁当 (エビ・かぼちゃ・にんじん・なす)
---------------------------------------	--------------------------------------	--	---	--	--

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・ハワイミートの甘酢あん ・ピーマンの塩昆布和え ・ごぼうのきんぴら ・漬物 ・みかん <p>~~~~~</p> <p>560kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・厚揚げの当座煮 ・インゲンのゴマ和え ・大根のゆかり和え ・漬物 ・りんごの葛煮 <p>~~~~~</p> <p>570kcal 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・ひよこ豆コロッケ ・ひじきとにんじんの梅酢サラダ ・もやしナムル ・漬物 ・豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>588kcal 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・にんじんの麻の葉ナムル和え ・木の子と糸こんにゃくのきんぴら ・漬物 ・★マクロビりんごケーキ <p>~~~~~</p> <p>595kcal 目の疲れ 美肌</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。