

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。

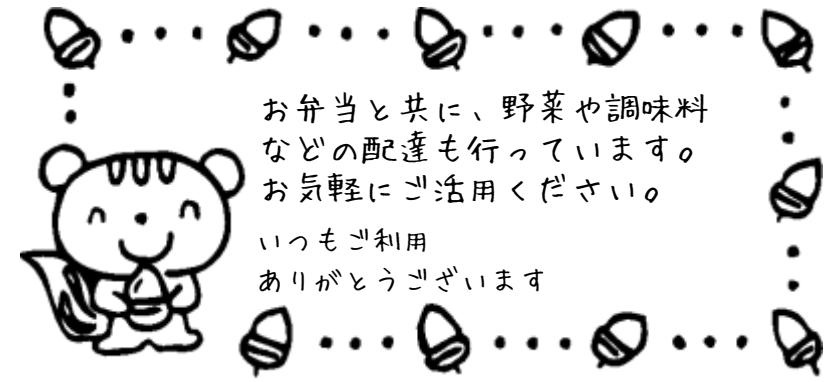
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

弁当全品 540円

定番

- 幕の内弁当 550kcal
- 豚カツ弁当 750kcal
- 魚フライ弁当 720kcal
- 唐揚弁当 770kcal
- 鶏の照り焼き弁当 560kcal

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

- 11/28(月) 650kcal - タンドリーチキン
- 11/29(火) 670kcal - 魚フライ (タルタルソース)
- 11/30(水) 650kcal - 豚肉の木酢生毒焼き
- 12/1(木) 665kcal - サバの韓国風 (ピリ辛焼き)
- 12/2(金) 700kcal - 肉コロッケ
- 12/3(土) 620kcal - 鮭の黄金焼き

マクロビ

- ・黒米ごはん
 - ・野菜の板麩巻き揚げ
 - ・糸こんにゃくのピリ辛炒め
 - ・切り干し大根のさっぱり和え
 - ・漬物
 - ・トマト寒天
 - ~~~~~
 - 570kcal
 - 疲労回復 美肌
- ・玄米ごはん
 - ・ルジポールのソースがけ
 - ・リンケッツソテー
 - ・★有機パスタ トマト&ナス
 - ・漬物
 - ・ココアもち
 - ~~~~~
 - 573kcal
 - 美肌 リコピン効果
- ・にんじん雑穀ごはん
 - ・そばの実コロッケ
 - ・こんにゃくの万能だれ炒め
 - ・かぼちゃ小豆
 - ・漬物
 - ・メロン寒天
 - ~~~~~
 - 588kcal
 - 抗酸化作用
- ・玄米ごはん
 - ・野菜春巻
 - ・きゅうりの塩昆布和え
 - ・大根のゆかり漬け
 - ・漬物
 - ・甘酒もち
 - ~~~~~
 - 560kcal
 - 疲労回復 美肌
- ・玄米ごはん
 - ・ゆで大豆のメンチカツ
 - ・こんにゃくきんぴら
 - ・もやしの和え物
 - ・漬物
 - ・★水ようかん
 - ~~~~~
 - 589kcal
 - ポリフェノール効果

~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。
★マークは新作メニューです。

★★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。