

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

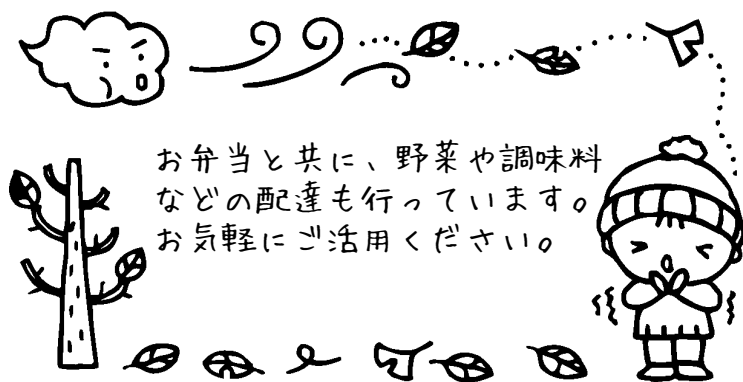
三喜（厨房）  
TEL/FAX 22-1545  
ゆるっとショップ（浄南町店）  
TEL24-3697 FAX24-3698  
もやいショップ（銀天街店）  
TEL/FAX 27-5310  
なごみショップ（亀川店）  
TEL 66-9637



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



日替り

- 12/5(月) 665kcal  
・白身魚の青じそカレー揚げ
- 12/6(火) 760kcal  
・豚カツ (カレーソース)
- 12/7(水) 628kcal  
・シーフードミックスグリル
- 12/8(木) 705kcal  
・鶏天 (マーボーダレ)
- 12/9(金) 680kcal  
・鮭のチーズフリッター
- 12/10(土) 700kcal  
・自家製メンチカツ

マクロビ

- ・黒米ごはん  
・厚揚げの木の葉醤油炒め  
・にんじんのピーナツ和え  
・大根の黒ごま酢漬け  
・漬物  
・三年番茶寒天  
~~~~~  
554kcal  
造血
- ・玄米ごはん  
・車麩の照焼き  
・大豆の五目煮  
・もやしの和え物  
・漬物  
・わらびもち  
~~~~~  
560kcal  
美肌
- ・雑穀ごはん  
・★ひよこ豆入がんもどき  
・里芋のゴマ煮  
・レンコンの梅酢漬け  
・漬物  
・そばがきだんご  
~~~~~  
565kcal  
コレステロール低下
- ・★大豆玄米ごはん  
・車麩のカツ  
・木の子と糸こんにゃくのきんぴら  
・山芋のガーリックソテー  
・漬物  
・さつまいもトリュフ  
~~~~~  
571kcal  
デトックス効果
- ・玄米ごはん  
・大根マーボー  
・キャベツのナムル  
・青菜のにんにく炒め  
・漬物  
・甘酒寒天  
~~~~~  
558kcal  
風邪の予防

～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。