

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。

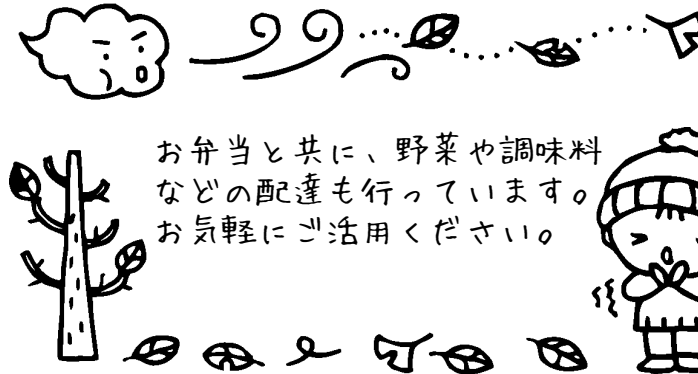
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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
- 唐揚げ弁当 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。

日替り

- 12/12(月) 665kcal 千キンピカタ (トマトソース)
- 12/13(火) 670kcal 魚の天ぷら (ユールンチ)
- 12/14(水) 705kcal 豚木が塩唐揚げ
- 12/15(木) 670kcal 豆腐ハンバーグ (おろしぽん酢)
- 12/16(金) 660kcal サバの旨味噌田楽
- 12/17(土) 695kcal 千キンカツ (旨ソース)

マクロビ

- ・黒米ごはん
- ・ハジミートの酢豚風
- ・糸こんにゃくのピリ辛炒め
- ・大根のゆかり漬け
- ・漬物
- ・みかん
- ~~~~~
- 568kcal
- 造血 ナットクス効果
- ・玄米ごはん
- ・豆腐の照焼き
- ・山芋の梅和え
- ・エリンギの生姜焼き
- ・漬物
- ・トマト寒天
- ~~~~~
- 560kcal
- コレステロール低下 ガンの予防
- ・もち麦ごはん
- ・ひじきと大豆のコロッケ
- ・こんにゃくの万能だれ炒め
- ・きゅうりのピリ辛韓国風
- ・漬物
- ・★柚子パウンドケーキ
- ~~~~~
- 587kcal
- 貧血改善 血行促進
- ・玄米ごはん
- ・大豆たんぱくの甘酢
- ・ゴぼうとコーンのきんぴら
- ・大根の梅酢漬け
- ・漬物
- ・みたらし白玉
- ~~~~~
- 580kcal
- 疲労回復
- ・玄米ごはん
- ・板麩と野菜のグラタン
- ・フライドポテトのハーブ塩
- ・にんじんの麻の葉ナッツ和え
- ・漬物
- ・レーズンパンケーキ
- ~~~~~
- 571kcal
- 目の疲れ

~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。