

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。

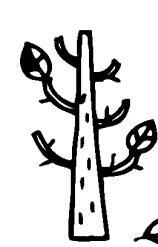
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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

- 12/19(月) 670kcal - 千キン南蛮 (甘酢マヨネーズ)
- 12/20(火) 690kcal - 魚の木の子あんかけ
- 12/21(水) 700kcal - 豚天 (チリソース)
- 12/22(木) 680kcal - ひじきコロッケ
- 12/23(金) 本日は天皇誕生日(祝日)のためお休みです。
- 12/24(土) 640kcal - 親子丼

マクロビ

- ・雑穀ごはん
- ・マーポーナス
- ・こんにゃくのカルピ風
- ・もやしナムル
- ・漬物
- ・みかん寒天
- ~~~~~
- 560kcal
- デトックス効果
- ・玄米ごはん
- ・車麩のグラタン
- ・★白菜のレーズンサラダ
- ・にんじんグラッセ
- ・漬物
- ・季節の果物
- ~~~~~
- 563kcal
- 目の疲れ 便秘改善
- ・黒米ごはん
- ・かわり信玄煮
- ・かぼちゃそぼろあんかけ
- ・にんじんのピーナツ和え
- ・漬物
- ・甘酒寒天
- ~~~~~
- 570kcal
- 美肌
- ・玄米ごはん
- ・豆腐ハンバーグ
- ・★糸こんにゃくのカレー炒め
- ・あぶたまあん
- ・漬物
- ・抹茶わらびもち
- ~~~~~
- 568kcal
- コレステロール低下

~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。