


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

日替り

12/26(月) 690kcal ・鮭のフリッター (タルタルソース)	12/27(火) 760kcal ・のり塩唐揚げ	12/28(水) 650kcal ・和風弁当 (魚塩焼き すり身の味噌焼き他)
--	--------------------------------	--


マクロビ

・黒米ごはん ・野菜春巻 ・★大根の柚子酢の物 ・にんじんの麻の葉+ツツ和え ・漬物 ・そばがきだんご ~~~~~ 588kcal 風邪予防 目の疲れ	・玄米ごはん ・厚揚げの木判醤油炒め ・★きくらげ天ぷら ・ひじきの梅酢サラダ ・漬物 ・三年番茶の寒天 ~~~~~ 567kcal ネットワーク効果 血行促進	・玄米ごはん ・ひじきと大豆のコロッケ ・木の子と糸こんにゃくのきんぴら ・切り干し大根のさっぱり和え ・漬物 ・柚子ケーキ ~~~~~ 588kcal 美肌 コレステロール低下
---	--	---

お知らせ

- ・29日(木)~3日(火)弁当はお休みです。
- ※31日(土)はおせちの引渡のみ行います。
- ・2017年は1月4日(水)から営業します。

毎度ご利用ありがとうございます。今年も最終週となりました。また来年もよろしくお願いいたします。



風邪がはやっているようです。出来るだけ体を温め、休養を取らよう。ビタミンCが多く含まれるもの(柑橘系、キャベツ、柿など)血行をよくして体を温めるもの(にんにく、生姜)消化がよいもの(山芋など)を積極的に摂りましよう。台所はお家の薬箱といわれます。

元気な体で、新年をお迎え下さい。

★★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。