

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。

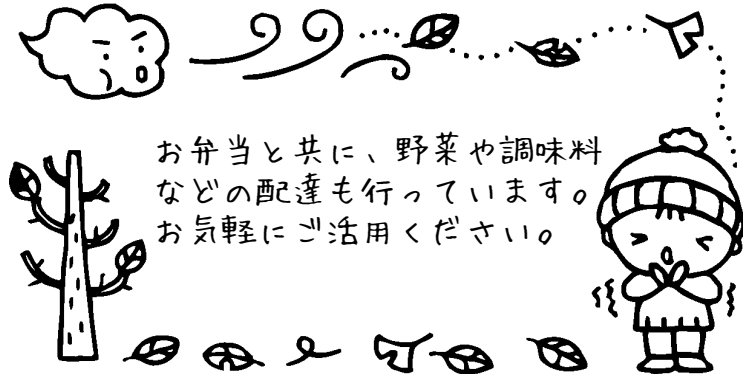
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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。

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。



日替り
マクロビ

<p>1/4(水) 695kcal</p> <p>・鶏天ぷら (甘だれ)</p>	<p>1/5(木) 660kcal</p> <p>・サバの木がみそ焼き</p>	<p>1/6(金) 700kcal</p> <p>・ミックスフライ (エビ 豚 カボチャ)</p>	<p>1/7(土) 690kcal</p> <p>・野菜メンチカツ</p>
<p>・雑穀ごはん</p> <p>・車麩のカツ</p> <p>・にんじんグラッセ</p> <p>・大根の梅酢漬け</p> <p>・漬物</p> <p>・季節の果物</p> <p>~~~~~</p> <p>578kcal 美肌</p>	<p>・玄米ごはん</p> <p>・大根マーボー</p> <p>・ほうれん草の中華和え</p> <p>・★にんじんの春雨炒め</p> <p>・漬物</p> <p>・抹茶白玉</p> <p>~~~~~</p> <p>560kcal 血行促進 目の疲れ</p>	<p>・玄米ごはん</p> <p>・がんもどき</p> <p>・★レタスのもみ漬け</p> <p>・インゲンのごま和え</p> <p>・漬物</p> <p>・玄米コーヒー寒天</p> <p>~~~~~</p> <p>573kcal コレステロール低下 ネットワーク</p>	<p>~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。</p> <p>★マークは新作メニューです。</p>