

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

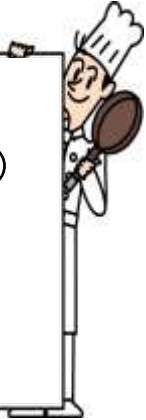
三喜のお弁当メニュー

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

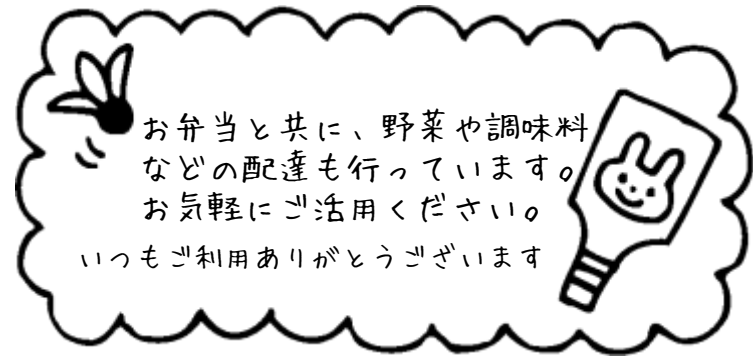
三喜（厨房）
TEL/FAX 22-1545
ゆるっとショップ（浄南町店）
TEL24-3697 FAX24-3698
もやいショップ（銀天街店）
TEL/FAX 27-5310
なごみショップ（亀川店）
TEL 66-9637



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

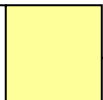


お弁当と共に、野菜や調味料などの配達も行っています。お気軽にご利用ください。いつもご利用ありがとうございます。

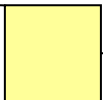
日替り

マクロビ

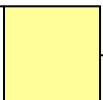
1/9(月)



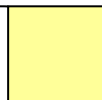
1/10(火)



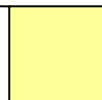
1/11(水)



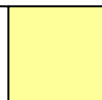
1/12(木)



1/13(金)



1/14(土)



本日は成人の日（祝日）のためお休みです。

670kcal

・チキン南蛮
(甘酢マヨネーズ)

- ・黒米ごはん
- ・車麩の照焼き
- ・切り干し大根の煮物
- ・エリンギの生姜焼き
- ・漬物
- ・みかん寒天

563kcal
造血 美肌

673kcal

・魚の天ぷら
(青じそ木の子あんかけ)

- ・玄米ごはん
- ・厚揚げの木羽醤油炒め
- ・干し柿なます
- ・ざぜん豆
- ・漬物
- ・りんごの葛煮

570kcal
血行促進 コレステロール低下

755kcal

・トンカツ
(デミグラスソース)

- ・雑穀ごはん
- ・ルビソールのケチャップ炒め
- ・★ゆばのオムレツ風
- ・大根のゆかり漬け
- ・漬物
- ・レーズンパンケーキ

567kcal
美肌 ナットックス効果

620kcal

・生鮭の黄金焼き

- ・玄米ごはん
- ・ひよこ豆コロッケ
- ・カリフラワーサラダ
- ・木の子の香味炒め
- ・漬物
- ・マクロビりんごケーキ

598kcal
がんの予防

685kcal

・カレーコロッケ

～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。