

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

★2月3日(金)は「恵方巻」販売★
 今年も恵方巻を販売します。現在ご予約受付中です。ご注文お待ちしております。
 巻き寿司・ハーフセット;各500円
 サラダ巻・ウインナー巻;各400円
 ご予約は1月28日(土)まで
 いつもご利用ありがとうございます

日替り

- 1/16(月) 670kcal
・魚フライ (たっぷり玉子のタルタル)
- 1/17(火) 760kcal
・鶏から揚げ (トリプル麵)
- 1/18(水) 682kcal
・サバの揚げ煮
- 1/19(木) 675kcal
・豚肉のホイル焼き
- 1/20(金) 670kcal
・三種のチリソース弁当 (イカエビ魚)
- 1/21(土) 678kcal
・和風ハンバーグ (おろしぽん酢)

マクロビ

- ・黒米ごはん
・かぼちのそぼろあんかけ
・こんにやくの万能だれ炒め
・もやしの和え物
・漬物
・みかん寒天
~~~~~  
560kcal  
造血 ナットクス効果
- ・玄米ごはん  
・★車麩のカキフライ風  
・大根のゆかり漬け  
・木の子と糸こんにやくのきんぴら  
・漬物  
・豆乳もち 抹茶きな粉  
~~~~~  
575kcal
便秘改善
- ・雑穀ごはん
・厚揚げのオーブン焼き 木の子ソース
・ひじきの梅酢サラダ
・かぶのトロトロ煮
・漬物
・そばがきだんご
~~~~~  
554kcal  
コレステロール低下 美肌
- ・玄米ごはん  
・豆腐ハンバーグ  
・ピリ辛ナス炒め  
・にんじんの麻の葉ナッツ和え  
・漬物  
・トマト寒天  
~~~~~  
570kcal
ホルモンの調製 美肌
- ・玄米ごはん
・★高野豆腐の磯辺巻
・あぶたまあん
・切り干し大根のさっぱり和え
・漬物
・さつまいもマッシュ
~~~~~  
585kcal  
ナットクス効果

～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。