

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)
いつもご利用ありがとうございます

日替り

- 1/23(月) 660kcal ・エビフライ
- 1/24(火) 695kcal ・ピザバーグ
- 1/25(水) 620kcal ・鮭の甘酢マヨネーズ
- 1/26(木) 650kcal ・チキンステーキ(カレー風味)
- 1/27(金) 653kcal ・魚の天ぷら
- 1/28(土) 670kcal ・牛丼(野菜天ぷら)

マクロビ

- ・黒米ごはん
- ・ハワイミートの甘酢あん
- ・ピーマンの塩昆布和え
- ・ごぼうのコーンきんぴら
- ・漬物
- ・みかん
- ~~~~~
- 560kcal 造血
- ・玄米ごはん
- ・車麩のカツ
- ・こんにゃくの万能だれ炒め
- ・ツナポテト風
- ・漬物
- ・豆乳寒天
- ~~~~~
- 578kcal 美肌 ナットウクス効果
- ・玄米ごはん
- ・厚揚げの当座煮
- ・いんげんのゴマ和え
- ・大根のゆかり漬け
- ・漬物
- ・りんごコンポート
- ~~~~~
- 570kcal 便秘改善
- ・雑穀ごはん
- ・ひじきと大豆のコロッケ
- ・★にんじんともやしのエゴマ和え
- ・キャロットナムル
- ・漬物
- ・甘酒寒天
- ~~~~~
- 580kcal 貧血改善 疲労回復
- ・小豆玄米ごはん
- ・★さんが焼き
- ・きのこの香味炒め
- ・ほうれん草のソテー
- ・漬物
- ・さつまいもトリュフ
- ~~~~~
- 573kcal 目の疲れ ガンの予防

~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。