

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。

いつもご利用ありがとうございます

日替り

- 1/30(月) 650kcal ・アジフライ
- 1/31(火) 690kcal ・チキンカツ
- 2/1(水) 678kcal ・白身魚の中華あんかけ
- 2/2(木) 655kcal ・鶏肉のカレーチーズ焼
- 2/3(金) 665kcal ・鯖の照り焼き
- 2/4(土) 640kcal ・オムレツ

マクロビ

- ・黒米ごはん
・筑前煮
・干し柿なます
・★芽カブ茎の佃煮
・漬物
・にんじん寒天
~~~~~  
565kcal  
美肌 目の疲れ
- ・玄米ごはん  
・豆腐ハンバーグ  
・にんじんのピーナツ和え  
・ほうれん草のソテー  
・漬物  
・レーズンパンケーキ  
~~~~~  
558kcal
便秘改善
- ・雑穀ごはん
・がんもどき
・にんじんグラッセ
・★元気なナッツのサラダ
・漬物
・いちごの甘酒かけ
~~~~~  
577kcal  
コレステロール低下 ネットワーク効果
- ・玄米ごはん  
・車麩の照り焼き  
・大根の黒ごま酢和え  
・エリンギの生姜焼き  
・漬物  
・きびだんご  
~~~~~  
580kcal
疲労回復
- ◎本日は恵方巻販売のためマクロビ弁当はお休みします。
- ~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。