

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

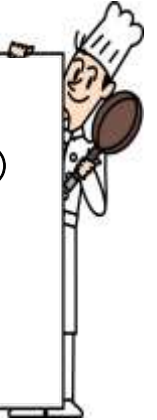
三喜のお弁当メニュー

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



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。

定番

● 幕の内弁当 550kcal	● 唐揚げ弁当 770kcal
● 豚カツ弁当 750kcal	● 鶏の照り焼き弁当 560kcal
● 魚フライ弁当 720kcal	

定番弁当は毎日（月～土）出来ます

日替り

2/6(月) 680kcal ・魚の唐揚げ (青じそ)	2/7(火) 670kcal ・コーンコロケ	2/8(水) 665kcal ・鯖のなべでり煮	2/9(木) 630kcal ・焼き魚と野菜天ぷら	2/10(金) 640kcal ・ミックスグリル (鶏照り ミニハンバーグ 他)	2/11(土) 本日は建国記念の日(祝日) のためお休みです
--------------------------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	---	--------------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・厚揚げの木の葉醤油炒め ・大根の梅酢漬け ・青菜の和え物 ・漬物 ・みかん寒天 <p>~~~~~</p> <p>560kcal 風邪予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・揚げ板麩のエビチリ風 ・★里芋のマッシュ ・大根のきゅうりドレッシング ・漬物 ・みたらし白玉 <p>~~~~~</p> <p>572kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・野菜の巻き揚げ ・切り干し大根のさっぱり和え ・里芋のゴマ煮 ・漬物 ・レモン寒天 <p>~~~~~</p> <p>585kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・かわり信玄煮 ・ざぜん豆 ・大根のゆかり漬け ・漬物 ・塩麹ケーキ <p>~~~~~</p> <p>592kcal 免疫カアップ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大根マーボー ・★ほうれん草の磯和え ・ハジツナポテト ・漬物 ・にんじん寒天 <p>~~~~~</p> <p>557kcal 目の疲れ 貧血改善</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>
---	--	---	---	--	---

★★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。