

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



このメニュー表はwebでも確認出来ます♪
スマホの場合には左上の「E」を押してください
<http://amakusa.biz>

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

2/13(月) 670kcal ・カマスフライ (タルタルソース)	2/14(火) 715kcal ・木杓塩唐揚げ	2/15(水) 700kcal ・すり身メンチカツ	2/16(木) 670kcal ・豆腐ハンバーグ	2/17(金) 645kcal ・鮭のクリームチーズ焼	2/18(土) 680kcal ひじきコロッケ
---	----------------------------	------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ● 黒米ごはん ● 車麩のカツ ● こんにやくきんぴら ● かつお菜のゴマ和え ● 漬物 ● 豆乳もち <p>582kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● そばの突コロッケ ● ★おでん ● にんじんのピーナツ和え ● 漬物 ● いちごの甘酒かけ <p>575kcal 美肌 抗酸化効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● れんこんの蒲焼き風 ● 蒸し野菜 ● 大根の梅酢漬け ● 漬物 ● 豆乳寒天 <p>566kcal 気管支の強化</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 雑穀ごはん ● ひじきと大豆のコロッケ ● ★里芋のそばろあんかけ ● ごぼうとコーンのきんぴら ● 漬物 ● りんごの葛煮 <p>582kcal 胃を守る 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米ごはん ● 豆腐ハンバーグ ● 生ゆばのオムレツ風 ● スパゲティナポリタン ● 漬物 ● ココアもち <p>560kcal コレステロール低下</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」「茶づけ」「お粥」に選択できます。ご注文時にお申し付け下さい。★★