

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）

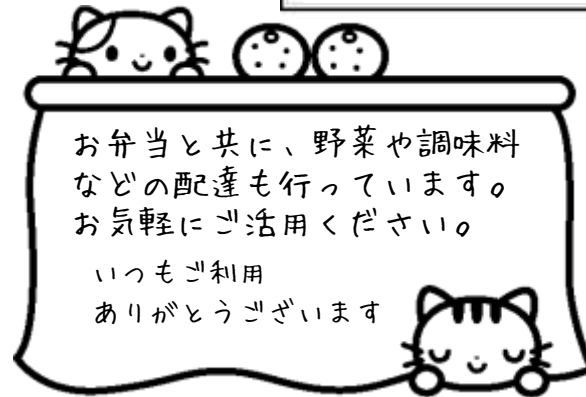
TEL/FAX 27-5310

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「三」を押してください  
<http://amakusa.biz>



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

日替り

- 2/20(月) 655kcal  
・豚肉のネギみそ焼き
- 2/21(火) 660kcal  
・魚の天ぷら (甘だれ)
- 2/22(水) 750kcal  
・のり塩唐揚げ
- 2/23(木) 650kcal  
・焼き魚とすり身マヨ焼
- 2/24(金) 655kcal  
・チキンスターキ (中華ソース)
- 2/25(土) 675kcal  
・アジフライ (ゴマソース)

マクロビ

- ・雑穀ごはん  
・バジミートの甘酢あん  
・こんにやくのカルピ風  
・もやしナムル  
・漬物  
・にんじん寒天  
~~~~~  
563kcal  
デトックス効果
- ・玄米ごはん  
・車麩のグラタン  
・白菜の豆乳クリーム煮  
・にんじんグラッセ  
・漬物  
・季節の果物  
~~~~~  
563kcal  
目の疲れ 便秘改善
- ・玄米ごはん  
・車麩の吉野煮  
・★グロブリーとゆばの和え物  
・大根のゆかり漬け  
・漬物  
・甘酒もち  
~~~~~  
573kcal  
風邪予防
- ・黒米ごはん  
・かおり信玄煮  
・かぼちゃのそぼろあんかけ  
・菜の花のからし和え  
・漬物  
・にんじん寒天  
~~~~~  
565kcal  
美肌
- ・玄米ごはん  
・大豆たんぱくの甘酢  
・★味噌かぼちゃ春巻  
・こんにやくの万能だれ炒め  
・漬物  
・水ようかん  
~~~~~  
581kcal  
デトックス効果 血行促進

～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」に選択できます。ご注文時にお申し付け下さい。★★