

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>

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
- 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

- 2/27(月) 755kcal ・豚カツ デミグラスソース
- 2/28(火) 680kcal ・ブリ天ぷら (チリソース)
- 3/1(水) 650kcal ・とりもものステーキ (パルキュー味)
- 3/2(木) 673kcal ・生鮭の野菜あんかけ
- 3/3(金) 760kcal ・とり唐揚げ (カレー風味)
- 3/4(土) 660kcal ・エビフライ (タルタルソース)

マクロビ

- ・黒米ごはん
 - ・厚揚げの木判醤油炒め
 - ・かぼちゃ小豆
 - ・白菜のレーズンサラダ
 - ・漬物
 - ・甘酒寒天
 - ~~~~~
 - 566kcal
 - 水分調整 疲労回復
- ・玄米ごはん
 - ・野菜春巻
 - ・切り干し大根のさっぱり和え
 - ・★れんこんの唐揚げ
 - ・漬物
 - ・きびだんご
 - ~~~~~
 - 577kcal
 - 美肌 気管支の強化
- ・玄米ごはん
 - ・野菜の板麩巻き揚げ
 - ・あぶたまあん
 - ・にんじんのピーナツ和え
 - ・漬物
 - ・みかん寒天
 - ~~~~~
 - 583kcal
 - 美肌 目の疲れ
- ・雑穀ごはん
 - ・大豆たんぱくの酢豚風
 - ・糸こんにゃくのピリ辛炒め
 - ・大根の黒ゴマ酢漬
 - ・漬物
 - ・季節の果物
 - ~~~~~
 - 565kcal
 - コレステロール低下
- ・玄米ごはん
 - ・豆腐ハンバーグ
 - ・こんにゃくの万能だれ炒め
 - ・きゅうりのピリ辛韓国風
 - ・漬物
 - ・抹茶わらびもち
 - ~~~~~
 - 580kcal
 - デトックス効果 ぶくみ改善
- ～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。★★