


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	● 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

★お知らせ★
なごみショップに喫茶コーナーオープン!!
グレードの高い豆と阿蘇の天然水を使用した挽きたてのドリップコーヒーや紅茶を準備しています。
ちょっとした打ち合せ等にもご利用いただけます。※お持ち帰りも可能です。
詳しくはなごみショップにお問い合わせ下さいませ♪



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>

日替り

3/6(月) 665kcal ・チキン南蛮 (リンゴ酢マヨネーズ)	3/7(火) 673kcal ・和風弁当 焼き魚 おからコロッケ	3/8(水) 585kcal ・みそ豚	3/9(木) 690kcal ・お肉ハンバーグ (おろしぽん酢)	3/10(金) 670kcal ・トマトソースハンバーグ	3/11(土) 700kcal ・ミックスフライ (豚肉 魚 野菜)
--	---	---------------------------	---	------------------------------------	---

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・厚揚げのオーブン焼き ・★菊芋きんぴら ・レタスのもみ漬け ・漬物 ・豆乳寒天 <p>~~~~~</p> <p>560kcal 血糖値の安定 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の照焼き ・いんげんのゴマ和え ・ピリ辛ナス炒め ・漬物 ・メープル白玉 <p>~~~~~</p> <p>557kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ひよこ豆コロッケ ・レタスと油揚げの煮びたし ・干し柿なます ・漬物 ・うさぎりんご <p>~~~~~</p> <p>585kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・車麩の吉野煮 ・木の子と糸こんにゃくのきんぴら ・元気なナッツのサラダ ・漬物 ・レーズンパンケーキ <p>~~~~~</p> <p>572kcal 便秘改善 デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・高野豆腐のカツ ・昆布と生姜の佃煮 ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・漬物 ・玄米コーヒー寒天 <p>~~~~~</p> <p>580kcal 血行促進</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。
★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。