

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

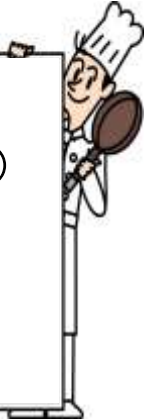
三喜のお弁当メニュー

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♪

定番

- 幕の内弁当 550kcal
- 豚カツ弁当 750kcal
- 魚フライ弁当 720kcal
- 唐揚弁当 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

- 3/13(月) 765kcal 木酢醤油鶏から揚げ
- 3/14(火) 660kcal 魚のカレー竜田揚げ
- 3/15(水) 750kcal 豚カツ (木の子あんかけ)
- 3/16(木) 690kcal エビとじゃが芋のゴロッケ
- 3/17(金) 670kcal 中華弁当 (フリフリ春巻 焼きビーフン)
- 3/18(土) 655kcal チキンステーキ (おろし玉ねぎソース)

マクロビ

- ・黒米ごはん
- ・マーボーナス
- ・かぼちゃ小豆
- ・きゅうりのピリ辛韓国風
- ・漬物
- ・みかん寒天
- ~~~~~
- 563kcal
- 水分調整
- ・玄米ごはん
- ・ゆで大豆のメンチカツ
- ・★レタスと木の子のパスタ
- ・ひじきの梅酢サラダ
- ・漬物
- ・りんごコンポート
- ~~~~~
- 588kcal
- 胃を守る ナットクス効果
- ・玄米ごはん
- ・車麩のカツ
- ・エリンギの生姜焼き
- ・切り干し大根のさっぱり和え
- ・漬物
- ・わらびもち
- ~~~~~
- 570kcal
- 美肌
- ・雑穀ごはん
- ・ナスとひよこ豆のアラビアータ
- ・ごぼうとコーンのきんぴら
- ・きゅうりの磯和え
- ・漬物
- ・紅茶寒天
- ~~~~~
- 562kcal
- 血行促進
- ・玄米ごはん
- ・おろしれんこんの蒲焼き風
- ・糸こんにゃくのピリ辛炒め
- ・大根の梅酢漬け
- ・漬物
- ・いちごの甘酒かけ
- ~~~~~
- 568kcal
- 気管支の強化 ナットクス効果

～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。