

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

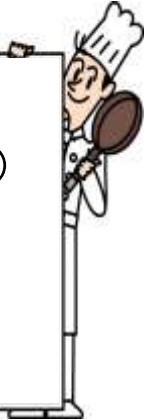
三喜のお弁当メニュー

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

マクロビ

3/20(月)	3/21(火)	3/22(水)	3/23(木)	3/24(金)	3/25(土)
今日は春分の日（祝日）のためお休みです。	670kcal ・アジフライ (明太タルタル)	750kcal ・鶏天ぷら (甘だれ)	640kcal ・鯖のパリ辛焼き	650kcal ・春キャベツと豚肉の生姜焼き	690kcal ・メンチカツ
	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩の照焼き ・きゅうりの塩昆布和え ・干し柿なます ・漬物 ・抹茶寒天 <p>~~~~~</p> <p>565kcal 造血 むくみ改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大豆とひじきのコロッケ ・三色きんぴら ・レタスのもみ漬け ・漬物 ・りんごの葛煮 <p>~~~~~</p> <p>575kcal 便秘改善 胃を守る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・豆腐ハンバーグ ・にんじんのピーナツ和え ・れんこん唐揚げ ・漬物 ・豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>562kcal コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大豆たんぱくの甘酢 ・こんにゃくのカルピ風 ・大根の黒ゴマ酢漬け ・漬物 ・★シナモンリング春巻 <p>~~~~~</p> <p>580kcal 血行促進 ナットクス効果</p>	<p>～マクロビ弁当とは～</p> <p>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」「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。