

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	● 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

日替り

3/27(月) 690kcal ・チキンカツ(トマトソース)	3/28(火) 670kcal ・白身魚の青じそ天ぷら	3/29(水) 710kcal ・豚肉のカレー味唐揚げ	3/30(木) 705kcal ・ブリフライ (タルタルソース)	3/31(金) 665kcal ・鶏肉の木ぎみそ焼	4/1(土) 675kcal ・鮭の竜田揚げ
-----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--	------------------------------	---------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・厚揚げの木酢醤油炒め</li> <li>・もやしの和え物</li> <li>・大根の黒ゴマ酢和え</li> <li>・漬物</li> <li>・みかん寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>560kcal 血行促進・造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・大豆たんぱくの甘酢</li> <li>・★つおぎんぴら</li> <li>・小豆かぼちゃ</li> <li>・漬物</li> <li>・りんごコンポート</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>579kcal コレステロール低下・水分調整</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩のカツ</li> <li>・★香キャバツカレー風味炒め</li> <li>・ルシツナポテト</li> <li>・漬物</li> <li>・ココアもち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>588kcal 美肌・デトックス</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ごはん</li> <li>・がんもどき</li> <li>・レタスとあげの煮びたし</li> <li>・菜の花のゴマ和え</li> <li>・漬物</li> <li>・きびだんご</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>575kcal 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人参雑穀ごはん</li> <li>・高野豆腐カツ</li> <li>・ひじき煮</li> <li>・大根の梅酢漬け</li> <li>・漬物</li> <li>・人参寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>580kcal 目の疲れ・貧血改善</p>	<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。</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。