

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

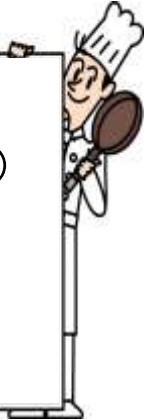
三喜のお弁当メニュー

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

4/3(月) 645kcal ・塩サバとすり身天ぷら	4/4(火) 650kcal ・タンドリーチキン	4/5(水) 680kcal ・ひじきコロッケ	4/6(木) 750kcal ・木が塩唐揚げ	4/7(金) 675kcal ・アジフライ	4/8(土) 670kcal ・グラタン風ハンバーグ
----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・マーボナス ・きゅうりのパリ辛韓国風 ・春キャベツのナムル ・漬物 ・いちごの甘酒かけ <p>570kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・おろしれんこんの蒲焼き風 ・糸こんにゃくのきんぴら ・菜の花の辛子和え ・漬物 ・水ようかん <p>575kcal デトックス・気管支の強化</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・グリーンピース雑穀ごはん ・かわり信玄煮 ・★春野菜の天ぷら ・昆布と生姜の佃煮 ・漬物 ・玄米コーヒー寒天 <p>578kcal 美肌・血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ひよこ豆と野菜のアラビアータ ・ズバウとコーンのきんぴら ・サラダ玉葱のマリネ ・漬物 ・レーズンパンケーキ <p>560kcal 血液サラサラ・ポリフェノール効果</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 ・★クレスンの和え物 ・漬物 ・甘酒もち <p>575kcal コレステロール低下</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。