

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

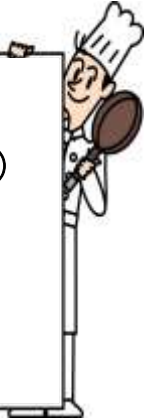
三喜のお弁当メニュー

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「E」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♪

6.2
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

4/17(月) 755kcal ・ポークカツ (デミソース)	4/18(火) 660kcal ・白身魚のピカタ	4/19(水) 645kcal ・ホイルオムレツ	4/20(木) 640kcal ・鯖のパリ辛焼き (コチュジャンソース)	4/21(金) 645kcal ・ミックスグリル (チキン・ウインナー・他)	4/22(土) 680kcal ・鮭のサクサク揚げ
--------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--	--	------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・大豆たんぱくの甘酢 ・★ハーブじゃが芋 ・スナップえんどうソテー ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>565kcal 抗酸化効果・デトックス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の吉野煮 ・エリンギの生姜焼 ・山芋の梅和え ・漬物 ・いちご <p>~~~~~</p> <p>573kcal ガンの予防・日焼け予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ひよこ豆コロッケ ・切り干し大根のさっぱり和え ・★青菜のごま醤油かけ ・漬物 ・リンゴの葛煮 <p>~~~~~</p> <p>580kcal 胃を守る・便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・★車麩のステーキ(パリソース) ・こんにゃくのカルピ風 ・もやしナムル ・漬物 ・豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>561kcal 造血・デトックス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・おろしこんにゃくの蒲焼き風 ・人参のピーナツ和え ・きゅうりの塩昆布和え ・漬物 ・甘酒寒天 <p>~~~~~</p> <p>568kcal 気管支の強化・目の疲れ</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。★★