

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

- 4/24(月) 670kcal - カマスフライ (タルタルソース)
- 4/25(火) 740kcal - 鶏天 (おろしポン酢)
- 4/26(水) 680kcal - 魚の照り煮
- 4/27(木) 675kcal - 焼肉弁当(豚・鶏)
- 4/28(金) 690kcal - すり身ハンバーグ (中華あんかけ)
- 4/29(土) 本日は昭和の日(祝日)のためお休みです

マクロビ

- ・雑穀ごはん
- ・野菜春巻と車麩のカツ
- ・★かぼちゃ金時豆の煮物
- ・糸こんにゃくのピリ辛炒め
- ・漬物
- ・メロン寒天
- ~~~~~
- 585kcal
- デトックス
- ・玄米ごはん
- ・板麩のエビチリ風
- ・きゅうりのゆかり和え
- ・三色きんぴら
- ・漬物
- ・甘酒もち
- ~~~~~
- 569kcal
- むくみ改善・疲労回復
- ・玄米ごはん
- ・厚揚げの木羽醤油炒め
- ・★つおと昆布の佃煮
- ・人参の麻の実ナッツ和え
- ・漬物
- ・小豆寒天
- ~~~~~
- 560kcal
- 水分代謝調整・血行促進
- ・黒米ごはん
- ・マジボールのケチャップ煮
- ・かぼちゃのレーズンサラダ
- ・ごぼうとコーンのきんぴら
- ・漬物
- ・レーズンパンケーキ
- ~~~~~
- 572kcal
- 血行促進・老化防止
- ・玄米ごはん
- ・筑前煮
- ・あぶたまあん
- ・青菜のピリ辛炒め
- ・漬物
- ・はるか寒天
- ~~~~~
- 557kcal
- 便秘改善・貧血改善

～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。