

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[≡]を押してください  
<http://amakusa.biz>

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

5/1(月) 760kcal ・Wことうい唐揚げ	5/2(火) 660kcal ・鯖の木のり味噌焼き	5/6(土) 665kcal ・魚フライ (トマトソース)
--------------------------------	---------------------------------	--

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ごはん</li> <li>・豆腐ハンバーグ</li> <li>・エリンギの生姜焼き</li> <li>・大根の梅酢漬け</li> <li>・漬物</li> <li>・人参寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>560kcal コレステロール低下・血行促進</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>・きゅうりのピリ辛韓国風</li> <li>・もやしナムル</li> <li>・漬物</li> <li>・豆乳もち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>572kcal むくみ改善</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。

★マークは新作メニューです。

**当店人気商品  
今年もやります!!**

写真は5,500円のイメージです

**お弁当・サンドイッチなどのご注文も承ります**

オードブル

**3,300円～**

お弁当は540円から承ります

写真は540円のイメージです

- ・ご予約は3日前までにお願い致します。
- ・内容等はお気軽にご相談ください。
- ・日本渡市内の学校(小中高)へは運動会当日に配達いたします！詳しくはスタッフにお尋ねください。

三喜特製

**運動会**

オードブル

**要予約**

ご注文はお早め!!

★★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。