

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(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

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

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

★お知らせ★

5月の味覚弁当



ご予約受付中です。

5月25日(木) 26日(金)

各日 100食限定

※たこめしを予定しています **600円**



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>

日替り

5/8(月) 750kcal ・のり塩唐揚げ	5/9(火) 660kcal ・白身魚の天ぷら (おろし甘だれ)	5/10(水) 750kcal ・ポークカツ トマトソース	5/11(木) 650kcal ・焼魚とすり身天	5/12(金) 685kcal ・デミハンバーグ	5/13(土) 620kcal ・鮭の黄金焼
------------------------------	---	--	--------------------------------	--------------------------------	------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・★厚揚げマーボー ・わかめとトマトの酢物 ・いんげんソテー ・漬物 ・季節の果物 <p>~~~~~</p> <p>562kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の照り焼き ・ぎぜん豆 ・玉葱のマリネ ・漬物 ・三年番茶の寒天 <p>~~~~~</p> <p>555kcal デトックス・疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・★醬とグリーンアスパラのマルロランチ ・春キャベツと大葉の梅和え ・漬物 ・ココアもち <p>~~~~~</p> <p>585kcal 美肌・ポリフェノール効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・オクラの板麩巻き焼 ・ハーブポテト ・ゴーヤとゆばのチャンプル ・漬物 ・リンゴコンポート <p>~~~~~</p> <p>573kcal 疲労回復・便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・かわり信玄煮 ・切り干し大根のさっぱり和え ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・漬物 ・人参寒天 <p>~~~~~</p> <p>560kcal デトックス・美肌</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。</p> <p>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。