

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

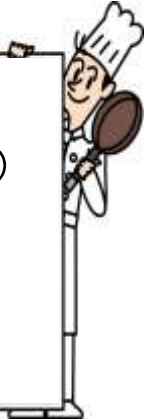
三喜のお弁当メニュー

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



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

5/15(月) 700kcal ・豚肉カレー揚げ	5/16(火) 660kcal ・エビフライ	5/17(水) 755kcal ・ニラ塩唐揚げ	5/18(木) 665kcal ・鮭の竜田揚げ	5/19(金) 630kcal ・新玉葱と鶏肉の生姜焼	5/20(土) 680kcal ・ひいきコロック
--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・大豆とひいきのコロック ・オクラのごま醤油かけ ・大根の梅酢漬け ・漬物 ・玄米コーヒ-寒天 <p>~~~~~</p> <p>582kcal 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 ・★夏野菜の天ぷら抹茶塩 ・玉葱のマリネ ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>575kcal 気管支の強化</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・人参玄米ごはん ・板麩のエビチリ風 ・こんにゃくの万能ダレ炒め ・★蒸しナスごまダレ ・漬物 ・抹茶寒天 <p>~~~~~</p> <p>577kcal 目の疲れ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・ひよこ豆のアラビアータ ・人参のグラッセ ・サラダ玉葱のハーブ天ぷら ・漬物 ・甘酒もち <p>~~~~~</p> <p>560kcal 疲労回復・便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・麻婆ナス ・パプリカの塩昆布和え ・きのこ糸こんにゃくのきんぴら ・漬物 ・メープル白玉 <p>~~~~~</p> <p>565kcal ポリフェノール効果・日焼け予防</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。