

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。

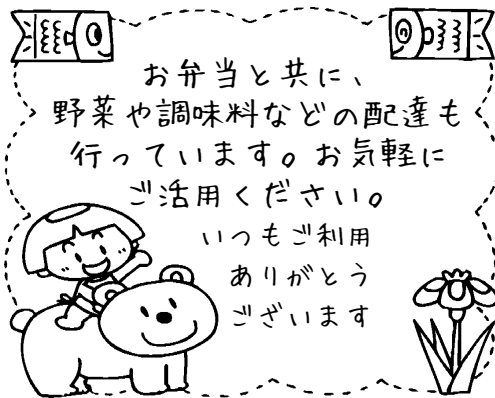
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

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>



定番

- 幕の内弁当 550kcal
- 豚カツ弁当 750kcal
- 魚フライ弁当 720kcal
- 唐揚弁当 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

- 5/22(月) 750kcal ・鶏天(甘味噌ダレ)
- 5/23(火) 700kcal ・ブリカツ(デミソース)
- 5/24(水) 595kcal ・豚肉の木ぎ焼き
- 5/25(木) 640kcal ・サバの香味焼き
- 5/26(金) 690kcal ・メンチカツ
- 5/27(土) 630kcal ・鮭グラタン

マクロビ

- ・雑穀ごはん
 - ・車麩の吉野煮
 - ・もやしの和え物
 - ・ピーマンの塩昆布和え
 - ・漬物
 - ・甘酒寒天
 - ~~~~~
 - 570kcal
 - 日焼け予防・疲労回復
- ・玄米ごはん
 - ・ゆで大豆のメンチカツ
 - ・人参の麻の実ナッツ和え
 - ・れんこんの梅酢漬け
 - ・漬物
 - ・レーズンパンケーキ
 - ~~~~~
 - 578kcal
 - コレステロール低下・目の疲れ
- ・玄米ごはん
 - ・★板麩の生姜焼き
 - ・山芋の梅和え
 - ・★きゅうりの酢っぱ漬け
 - ・漬物
 - ・トマト寒天
 - ~~~~~
 - 563kcal
 - 血行促進・むくみ改善
- ・黒米ごはん
 - ・車麩のカツ
 - ・糸こんにゃくのピリ辛炒め
 - ・ブロッコリーのゴマ和え
 - ・漬物
 - ・塩麹ケーキ
 - ~~~~~
 - 595kcal
 - 造血・免疫カアップ
- ・小豆玄米ごはん
 - ・かぼちゃのそぼろあんかけ
 - ・人参のグラッセ
 - ・こんにゃくのくすみ味噌和え
 - ・漬物
 - ・おらびもち
 - ~~~~~
 - 556kcal
 - 気管支の強化・美肌

～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。