

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。

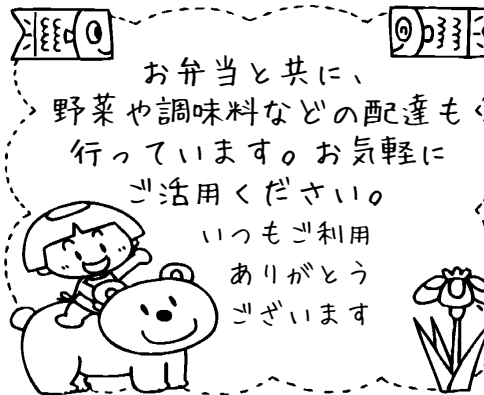
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

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

- 5/29(月) 763kcal ・鶏肉のスパイシー唐揚
- 5/30(火) 650kcal ・白身魚ののり塩天
- 5/31(水) 710kcal ・ミックスクカツ (チキン・豚)
- 6/1(木) 685kcal ・すり身ハンバーグ (甘だれ)
- 6/2(金) 690kcal ・サバのおろし竜田
- 6/3(土) 580kcal ・三色御飯

マクロビ

- ・雑穀ごはん
 - ・車麩の照り焼き
 - ・蒸しナスごまだれ
 - ・きゅうりのゆかり和え
 - ・漬物
 - ・季節の果物
 - ~~~~~
 - 565kcal
 - ポリフェノール効果
- ・玄米ごはん
 - ・かわり信玄煮
 - ・こんにゃくの万能だれ炒め
 - ・カリフラワーのゴマ和え
 - ・漬物
 - ・そばがきだんご
 - ~~~~~
 - 565kcal
 - デトックス・抗酸化促進
- ・黒米ごはん
 - ・オクラの板麩巻き揚げ
 - ・かぼちゃのレーズンサラダ
 - ・★にんにくの芽炒め物
 - ・漬物
 - ・メロン寒天
 - ~~~~~
 - 570kcal
 - 造血・血行促進
- ・玄米ごはん
 - ・★コーン入り豆腐ハンバーグ
 - ・キャベツナムル
 - ・ゴーヤチャンプル
 - ・漬物
 - ・ココアプリン
 - ~~~~~
 - 562kcal
 - 排毒効果・日焼け予防
- ・黒米玄米ごはん
 - ・大豆とひじきのコロッケ
 - ・きのことこんにゃくのきんぴら
 - ・人参のピーナツ和え
 - ・漬物
 - ・甘酒寒天
 - ~~~~~
 - 587kcal
 - コレステロール低下・疲労回復

～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。