

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★
なごみショップの喫茶コーナー
グレードの高い豆と阿蘇の天然水を使用した挽きたてのドリップコーヒーや紅茶を準備しています。
ちょっとした打ち合せ等にもご利用いただけます。※お持ち帰りも可能です。
詳しくはなごみショップにお問い合わせ下さいませ。



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

6/5(月) 670kcal ・ムロアジフライ (トマトソース)	6/6(火) 680kcal ・照り焼きハンバーグ	6/7(水) 690kcal ・エビそばろコロッケ	6/8(木) 670kcal ・油淋鶏 [ユウリンチー]	6/9(金) 670kcal ・生鮭の南蛮揚げ (甘酢マヨネーズ)	6/10(土) 650kcal ・豚の生姜焼き
---	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	--	-------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・★厚揚げのしそ味噌焼き ・筍きんぴら ・ナスの味噌炒め ・漬物 ・玄米コーヒー寒天 <p>~~~~~</p> <p>559kcal 造血・ポリフェノール効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・野菜春巻 ・ピーマンの塩昆布和え ・あぶたまあん ・漬物 ・水ようかん <p>~~~~~</p> <p>575kcal 美肌・日焼け予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ひよこ豆コロッケ ・トマトとわかめの梅酢サラダ ・★ガーリックフライドポテト ・漬物 ・リンゴコンポート <p>~~~~~</p> <p>588kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・車麩のカツ ・こんにゃくのきんぴら ・夏野菜のマリネ ・漬物 ・わらびもち <p>~~~~~</p> <p>573kcal デトックス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・かぼちゃ小豆と厚揚げ ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・きゅうりのゆかり漬 ・漬物 ・季節の果物 <p>~~~~~</p> <p>560kcal 水分代謝調整</p>	<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。</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。