


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。

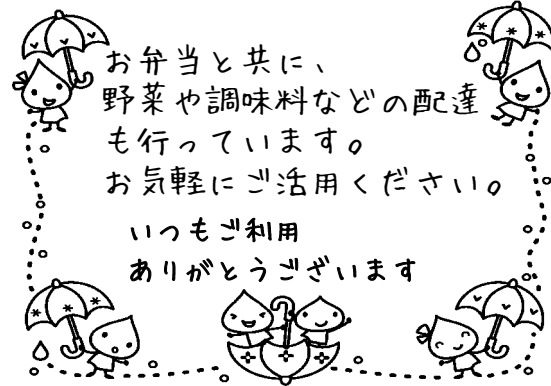
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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



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

6/12(月) 755kcal ・ポークカツ (デミソース)	6/13(火) 682kcal ・サバの揚げ煮	6/14(水) 660kcal ・鶏肉のカレー焼き	6/15(木) 670kcal ・魚フライ (タルタルソース)	6/16(金) 755kcal ・のり塩唐揚げ	6/17(土) 640kcal ・親子丼 (野菜天ぷら付)
---	-------------------------------	---------------------------------	--	-------------------------------	--

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・車麩の照り焼き ・切り干し大根のさっぱり和え ・きのこ糸こんにゃくのきんぴら ・漬物 ・晩柑寒天 <p>~~~~~</p> <p>565kcal 風邪予防・デトックス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大豆たんぱくの甘酢 ・ガーヤとゆばのチャンプル ・山芋のぼん酢和え ・漬物 ・★黒ごまパンケーキ <p>~~~~~</p> <p>574kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩の吉野煮 ・きゅうりのゆかり和え ・こんにゃくのカルピ風 ・漬物 ・三年番茶寒天 <p>~~~~~</p> <p>570kcal 造血・むくみ改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ひよこ豆のアラビアータ ・人参のグラッセ ・元気なナッツのサラダ ・漬物 ・マクロビ塩麹ケーキ <p>~~~~~</p> <p>560kcal 免疫カアップ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・厚揚げの木酢醤油炒め ・オクラの天ぷら ・れんこんの梅酢漬 ・漬物 ・★さつま芋くるみ団子 <p>~~~~~</p> <p>558kcal 便秘改善</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。

★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。