

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。

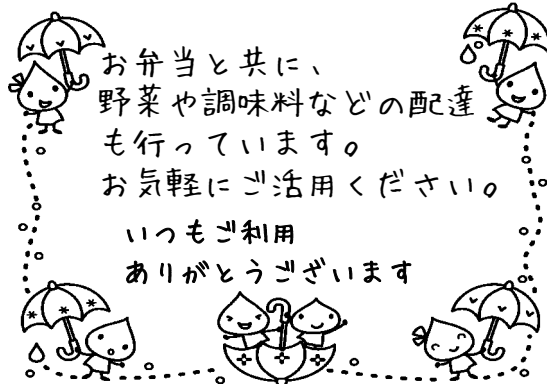
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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

6/19(月) 655kcal ・鮭天ぷら (おろし甘だれ)	6/20(火) 690kcal ・鶏肉のチリソース	6/21(水) 680kcal ・ひじきコロッケ	6/22(木) 638kcal ・ミックスグリル (ミニハンバーグ・チキン他)	6/23(金) 680kcal ・ブリカツ (ゴマソース)	6/24(土) 640kcal ・海苔弁
---	---------------------------------	--------------------------------	--	--	----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・野菜春巻と車麩カツ ・ピーマンの塩昆布和え ・切り干し大根の煮物 ・漬物 ・晩柑寒天 <p>~~~~~</p> <p>585kcal 造血・日焼け予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・おろしれんこんの蒲焼き風 ・大豆の五目煮 ・人参のピーナツ和え ・漬物 ・おらびもち <p>~~~~~</p> <p>568kcal 気管支の強化</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・かわり信玄煮 ・★かぼちゃとワカメの炒め煮 ・きゅうりのピリ辛韓国風 ・漬物 ・リンゴコンポート <p>~~~~~</p> <p>555kcal 血行促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・厚揚げのしそ味噌焼き ・昆布と生姜の佃煮 ・キャベツナムル ・漬物 ・トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>552kcal 美肌・血管強化</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・小豆玄米ごはん ・★かぼちゃの高野豆腐そぼろ煮 ・エリンギの生姜焼き ・トマトわかめの梅酢サラダ ・漬物 ・紅茶寒天 <p>~~~~~</p> <p>570kcal 美肌・免疫カアップ</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。