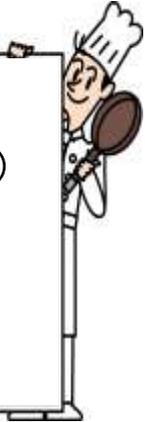


天草の食材で作った 毎日70食限定

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。

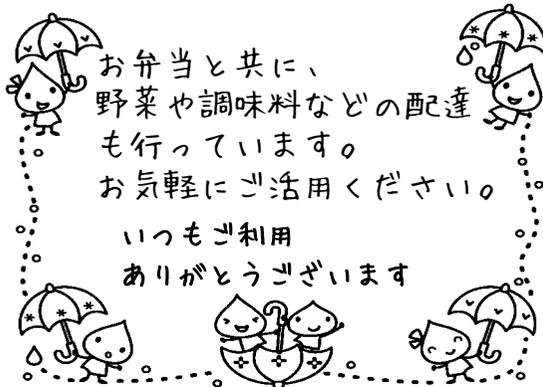
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

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

6/26(月) 655kcal ・魚天ぷら (夏野菜あんかけ)	6/27(火) 763kcal ・鶏の唐揚げ (カレー風味)	6/28(水) 670kcal ・アジフライ (タルタルソース)	6/29(木) 675kcal ・中華弁当 (肉用子・エビマヨ・春巻)	6/30(金) 670kcal ・鯖の甘味噌焼	7/1(土) 635kcal ・オムレツ (トマトソース)
--	---	---	--	-------------------------------	--

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・ひよこ豆コロッケ ・★ほうれん草のぱり辛和え ・玉葱のサラダ ・漬物 ・水ようかん <p>~~~~~</p> <p>585kcal 貧血改善・目の疲れ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・きゅうりのゆかり漬け ・糸こんにゃくときのこのきんぴら ・漬物 ・季節の果物 <p>~~~~~</p> <p>575kcal むくみ改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・厚揚げの木羽醤油炒め ・山芋の梅和え ・ごぼうとコーンのきんぴら ・漬物 ・人参寒天 <p>~~~~~</p> <p>556kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・マーボーナス ・切り干し大根の煮物 ・ハジツナサラダ ・漬物 ・甘酒もち <p>~~~~~</p> <p>568kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ゆで大豆のメンチカツ ・かぼちゃのレーズンサラダ ・★オクラのさっぱり和え ・漬物 ・メロン寒天 <p>~~~~~</p> <p>580kcal コレステロール低下</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。