

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。

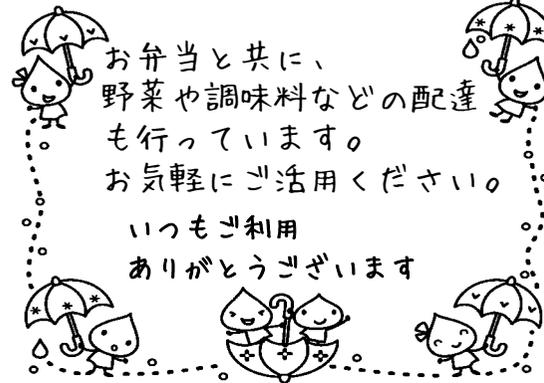
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

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	● 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

日替り

7/3(月) 750kcal ・W麴唐揚げ	7/4(火) 685kcal ・すり身ハンバーグ (甘だれ)	7/5(水) 750kcal ・豚カツ (おろしぼん酢)	7/6(木) 670kcal ・鮭の竜田揚げ	7/7(金) 655kcal ・鶏もものステーキ (バーベキュー味)	7/8(土) 690kcal ・牛豚丼 (新玉葱たっぷり)
-----------------------------	---	---------------------------------------	------------------------------	---	--

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・ハワイミートの甘酢あん ・もやしとニラのナムル ・あぶたまあん ・漬物 ・トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>562kcal 美肌・日焼け予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ひじきと大豆のコロッケ ・芋づるきんぴら ・ブロッコリーのこあんかけ ・漬物 ・★車麴のフレンチトースト風 <p>~~~~~</p> <p>586kcal 貧血改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麴の照り焼き ・梅酢みょうが ・オクラの天ぷら ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>565kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・★新かぼちゃのオクラそばろかけ ・人参の麻の実ナッツ和え ・夏野菜マリネ ・漬物 ・抹茶わらびもち <p>~~~~~</p> <p>560kcal 血行促進・ミネラル豊富</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ひよこ豆玄米ごはん ・麴の竜田揚げ ・トマトとわかめの梅酢 ・ピーマンの塩昆布和え ・漬物 ・麦こがしだんご <p>~~~~~</p> <p>568kcal 疲労回復・デトックス</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。