

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。

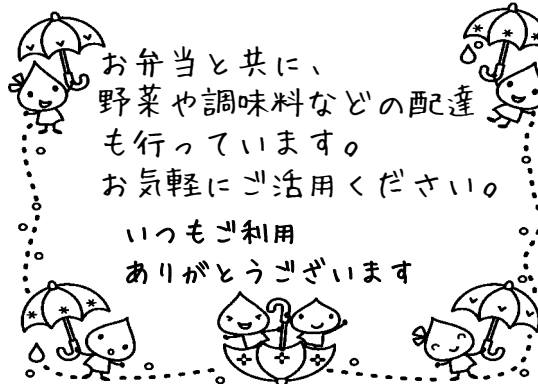
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

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

7/10(月) 685kcal ・白身魚のカレーのり塩揚げ	7/11(火) 745kcal ・鶏天 (甘だれ)	7/12(水) 670kcal ・魚フライ (ゴマソース)	7/13(木) 665kcal ・ポーク焼肉弁当 (夏野菜たっぷり)	7/14(金) 630kcal ・鮭のグラタン風	7/15(土) 590kcal ・三色ごはん弁当 (鶏唐揚げ付)
-------------------------------------	------------------------------------	--	---	--------------------------------	---

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・厚揚げの木判醤油炒め ・切り干し大根の煮物 ・きゅうりのゆかり漬 ・漬物 ・小豆寒天 <p>~~~~~</p> <p>560kcal 水分調整・便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ひよこ豆コロッケ ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・かぼちゃのレーズンサラダ ・漬物 ・おらびもち <p>~~~~~</p> <p>578kcal 血行促進・デトックス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・大豆たんぱくの甘酢 ・オクラと山芋の和"和"サラダ ・いんげんきんぴら ・漬物 ・三年番茶寒天 <p>~~~~~</p> <p>575kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・★マーボー厚揚げ ・こんにゃくのカルビ風 ・キャベツナムル ・漬物 ・晩柑寒天 <p>~~~~~</p> <p>588kcal デトックス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩カツ ・れんこんきんぴら ・★きゅうりとワコの実の梅酢漬 ・漬物 ・★紫芋ケーキ <p>~~~~~</p> <p>588kcal 気管支の強化・むくみ改善</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。