

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

300個限定
600円 7/27木 7/28金
二段重 ちらし寿司
海物語弁当
ご予約は7月21日（金）までをお願い致します。
（限定数になり次第終了します。）

日替り

マクロビ

7/17(月)	7/18(火)	7/19(水)	7/20(木)	7/21(金)	7/22(土)
今日は海の日（祝日）のためお休みです。	665kcal ・塩サバとすり身の7777	700kcal ・チキンカツ (タルタルソース)	670kcal ・白身魚の甘マヨかけ	763kcal ・スパイシー唐揚 (ピリ辛)	665kcal ・エビフライ
	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・車麩の照り焼き ・人参グラッセ ・トマトおかめの梅酢サラダ ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>564kcal 目の疲れ・デトックス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・かわり信玄煮 ・★きくらげとパロツリーのナマ酢和え ・切り干し大根のさっぱり和え ・漬物 ・レモン寒天 <p>~~~~~</p> <p>557kcal 美肌・日焼け予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・筑前煮 ・ピーマンの塩昆布和え ・★人参ともやしのナッツ和え ・漬物 ・抹茶わらびもち <p>~~~~~</p> <p>570kcal 美肌・血管の強化</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・山羊の板麩巻き ・五目大豆 ・こんにゃくの万能だれ炒め ・漬物 ・人参寒天 <p>~~~~~</p> <p>582kcal 滋養・コレステロールの改善</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。