

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。

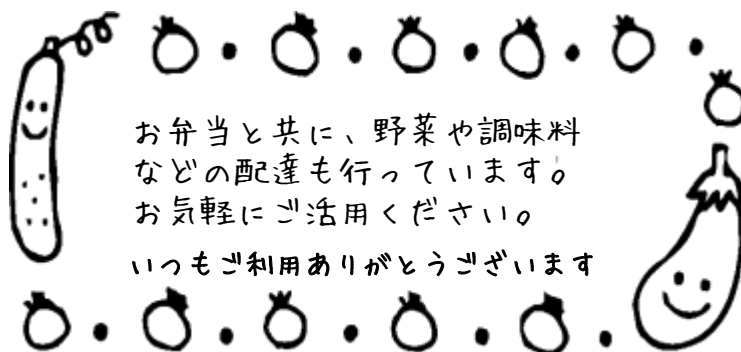
★肉・魚類も出来る限り天草産（国内産）を優先して使用しております。

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>



お弁当と共に、野菜や調味料などの配達も行っています。  
お気軽にご利用ください。  
いつもご利用ありがとうございます。

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

7/24(月) 565kcal ・鶏の照り焼き	7/25(火) 700kcal ・ブリのサクサク揚げ	7/26(水) 680kcal ・コーンコロケ	7/27(木) 600kcal ・白身魚のみそチーズ焼	7/28(金) 750kcal ・ポークカツ (青じそおろしポン酢)	7/29(土) 760kcal ・鶏の唐揚げ
-------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---	------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・ハジミートの甘酢あん</li> <li>・芋づるきんぴら</li> <li>・小豆かぼちゃ</li> <li>・漬物</li> <li>・玄米コーヒー寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>562kcal 水分調整</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・かぼちゃのオクラそぼろかけ</li> <li>・梅酢みょうが</li> <li>・★ゴーヤの生姜炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・麦こがしだんご</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>555kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ごはん</li> <li>・ゆで大豆のメンチカツ</li> <li>・人参グラッセ</li> <li>・★海苔ピーマン</li> <li>・漬物</li> <li>・晩柑寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>575kcal コレステロール低下・日焼け予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・ひじきと大豆のコロケ</li> <li>・糸こんにゃくときのこのきんぴら</li> <li>・きゅうりのゆかり漬け</li> <li>・漬物</li> <li>・さつま芋くるみ団子</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>583kcal デトックス</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩カツ</li> <li>・梅酢れんこん</li> <li>・オクラの天ぷら</li> <li>・漬物</li> <li>・トマト寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>580kcal 気管支の強化</p>	<p>～マクロビ弁当とは～</p> <p>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。</p> <p>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。