

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

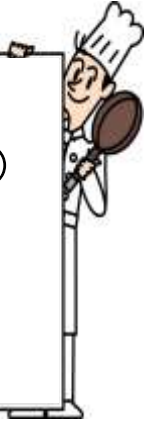
三喜のお弁当メニュー

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



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

「お休みのお知らせ」

弁当惣菜を14日（月）・15日（火）お休みします。
ご迷惑をおかけしますが、ご了承くださいませ。
なお休み中はオーダブル（要予約）のみお受け
致しております。
ご予約はお早めをお願い致します。[8/8（火）まで]

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

7/31（月） 750kcal ・鶏天ぷら	8/1（火） 650kcal ・焼き魚とすり身ステーキ	8/2（水） 683kcal ・デミハンバーグ	8/3（木） 650kcal ・鮭の甘マヨ焼き	8/4（金） 700kcal ・豚肉の唐揚げ	8/5（土） 670kcal ・魚フライ （タルタルソース）
-----------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・厚揚げの当座煮 ・★きくらげとパロツリーのオマケ和え ・ひじきの煮物 ・漬物 ・甘酒もち <p>~~~~~</p> <p>563kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカキフライ風 ・切り干し大根の煮物 ・トマトとわかめの梅酢サラダ ・漬物 ・豆乳寒天 <p>~~~~~</p> <p>577kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・野菜春巻 ・こんにゃくの万能だれ炒め ・きゅうりのゆかり漬け ・漬物 ・メープル白玉 <p>~~~~~</p> <p>570kcal むくみ改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・かわり信玄煮 ・ごぼうとコーンのきんぴら ・★切り昆布のサラダ ・漬物 ・季節の果物 <p>~~~~~</p> <p>558kcal 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の吉野煮 ・三色きんぴら ・ひじきの梅酢サラダ ・漬物 ・レモン寒天 <p>~~~~~</p> <p>560kcal 美肌</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。 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。