

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

8/7（月） 700kcal ・千キンカツ （タルタルソース）	8/8（火） 650kcal ・塩鮭と野菜天ぷら	8/9（水） 585kcal ・みそ豚	8/10（木） 665kcal ・白身魚とイカのチリソース	8/11（金）	8/12（土） 670kcal ・中華弁当 （春巻・甘酢肉団子他）
------------------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-------------------------------------	---------	--------------------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ごはん</li> <li>・高野豆腐の味噌カツ</li> <li>・オクラのごま醤油かけ</li> <li>・みょうがの梅酢和え</li> <li>・漬物</li> <li>・三年番茶寒天</li> </ul> <p>580kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小豆玄米ごはん</li> <li>・★コーンベジポール</li> <li>・キャロットナムル</li> <li>・★バターナッツかぼちゃきんぴら</li> <li>・漬物</li> <li>・皮ごしと梨寒天</li> </ul> <p>567kcal 水分代謝調整</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・板麩のエビチリ風</li> <li>・こんにやくきんぴら</li> <li>・★海藻とゆばのサラダ</li> <li>・漬物</li> <li>・レーズンパンケーキ</li> </ul> <p>570kcal 造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじき玄米ごはん</li> <li>・おろしれんこんの蒲焼き風</li> <li>・人参のピーナッツ和え</li> <li>・きゅうりのピリ辛韓国風</li> <li>・漬物</li> <li>・わらび餅</li> </ul> <p>585kcal 気管支の強化</p>	<p>本日は 山の日（祝日） のためお休みです</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。