

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(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

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



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[≡]を押してください。
<http://amakusa.biz>

スタミナ天丼

(えび おくら かぼちゃ ナス...)



無農薬野菜を多く使ったスタミナ天丼

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(水~土)出来ます

日替り

8/16(水) 665kcal ・チキン南蛮 (甘酢マヨネーズ)	8/17(木) 655kcal ・白身魚のカレー揚げ	8/18(金) 660kcal ・チキンステーキ	8/19(土) 680kcal ・ひじきコロッケ
---	----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・車麩のカレーカツ ・★オクラのアーモンドガマ和え ・梅酢れんこん ・漬物 ・抹茶寒天 <p>~~~~~</p> <p>583kcal 気管支の強化・造血</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・筑前煮 ・糸こんにゃくときこののきんぴら ・海苔ピーマン ・漬物 ・さつま芋スイート春巻 <p>~~~~~</p> <p>560kcal デトックス・日焼け予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・バジミートの甘酢あん ・こんにゃくのくすみ味噌和え ・芋づるきんぴら ・漬物 ・トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>554kcal 疲労回復・美肌</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>
---	---	--	---

600円 300食限定
8月29・30日(火・水)

ご注文の切は8月19日(土)です。
お早めのご注文をお待ちしております。

※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。

★★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。★★