

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

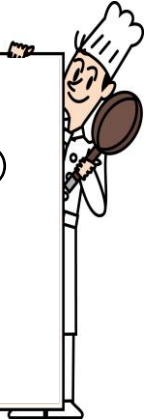
三喜のお弁当メニュー

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

なごみショップからのお知らせ

かき氷始めました

御来店お待ちしております
パイ 350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[三]を押してください。
<http://amakusa.biz>

日替り

8/21(月) 660kcal ・鮭の天ぷら (甘だれ)	8/22(火) 740kcal ・のり塩唐揚げ	8/23(水) 680kcal ・すり身ハンバーグ (おろしポン酢)	8/24(木) 745kcal ・豚カツ (カレー風味)	8/25(金) 682kcal ・鮭の照り煮	8/26(土) 685kcal ・クリームコロッケ
---------------------------------------	-------------------------------	---	---------------------------------------	------------------------------	---------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・大豆たんぱくの甘酢 ・きゅうりのパリ辛韓国風 ・★コールスロー ・漬物 ・麦こがしだんご <p>~~~~~</p> <p>574kcal コレステロール低下・デトックス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・小豆玄米ごはん ・ひびきと大豆のコロッケ ・ゴーヤの生姜炒め ・切り干し大根のさっぱり和え ・漬物 ・甘酒もち <p>~~~~~</p> <p>585kcal 水分代謝調整</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・かわり信玄煮 ・バターピーナッツかぼちゃきんぴら ・★干し椎茸のうま煮 ・漬物 ・晩柑寒天 <p>~~~~~</p> <p>560kcal 美肌・ガンの予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・板麩のエビチリ風 ・ピーマンの塩昆布和え ・五目大豆 ・漬物 ・季節の果物 <p>~~~~~</p> <p>568kcal 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・野菜春巻と車麩カツ ・きゅうりのゆかり漬け ・こんにゃくの万能だれ炒め ・漬物 ・梨皮ごと寒天 <p>~~~~~</p> <p>580kcal 美肌・むくみ改善</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。