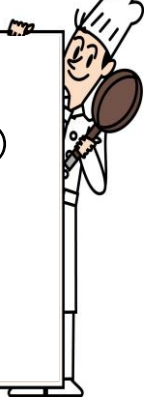


天草の食材で作った 毎日70食限定

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

定番

● 幕の内弁当 550kcal	<input type="checkbox"/>	● 唐揚げ弁当 770kcal	<input type="checkbox"/>
● 豚カツ弁当 750kcal	<input type="checkbox"/>	● 鶏の照り焼き弁当 560kcal	<input type="checkbox"/>
● 魚フライ弁当 720kcal	<input type="checkbox"/>		

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

8/28(月) 760kcal ・鶏の唐揚げ (甘酒・塩麹)	8/29(火) 650kcal ・塩サバネ味噌焼	8/30(水) 683kcal ・デミハンバーグ	8/31(木) 680kcal ・白身魚のチキン南蛮風	9/1(金) 650kcal ・豚の生姜焼き	9/2(土) 670kcal ・DXのり弁
---	--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	------------------------------	-----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん ・高野豆腐の味噌カツ ・ナスの揚げびたし ・★玉葱とえのきのたくた煮 ・漬物 ・トマト寒天 <p>~~~~~</p> <p>570kcal 心の疲れをとる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・かぼちのオクラそばろあんかけ ・梅酢みょうが ・海苔ピーマン ・漬物 ・季節の果物 <p>~~~~~</p> <p>552kcal デトックス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・コーンベジボール ・オクラのアーモンドガマ和え ・芋づるきんぴら ・漬物 ・ぶどう寒天 <p>~~~~~</p> <p>568kcal 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大豆たんぱくの海苔塩唐揚げ ・糸こんにゃくのパリ辛炒め ・梅酢れんこん ・漬物 ・わらびもち <p>~~~~~</p> <p>585kcal コレステロールの改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・マーボーナス ・★きゅうりとエリンギの中華浸し ・人参のピーナツ和え ・漬物 ・甘酒寒天 <p>~~~~~</p> <p>560kcal 造血・むくみ改善</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。

★マークは新作メニューです。

★★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。★★

※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。