

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

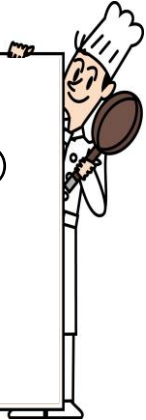
# 三喜のお弁当メニュー

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



厨房三喜マクロビ担当者からのお知らせ  
8年間ご利用いただきありがとうございました。  
マクロビ弁当は、9月15日をもって、  
（しばらく休止とする事になりました。）  
大変御世話になりました。  
どうぞご了承下さいませ。

このメニュー表はwebでも確認出来ますよ。  
スマホの場合には左上の「三」を押してください。  
<http://amakusa.biz>

定番

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| ● 幕の内弁当<br>550kcal  | ● 唐揚弁当<br>770kcal     |
| ● 豚カツ弁当<br>750kcal  | ● 鶏の照り焼き弁当<br>560kcal |
| ● 魚フライ弁当<br>720kcal |                       |

定番弁当は毎日（月～土）出来ます

日替り

|                                    |  |                               |  |                               |                             |
|------------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|-----------------------------|
| 9/4(月)<br>763kcal<br>・鶏肉のタンドリー風唐揚げ | 9/5(火)<br>670kcal<br>・アジフライ<br>(タルタルソース) | 9/6(水)<br>585kcal<br>・鶏肉の木札塩焼 | 9/7(木)<br>670kcal<br>・白身魚の天ぷら<br>(木の子あんかけ) | 9/8(金)<br>690kcal<br>・豚肉の竜田揚げ | 9/9(土)<br>680kcal<br>・エビフライ |
|------------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|-----------------------------|

マクロビ担当 野崎

マクロビ

|  |  |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・もち麦ごはん</li> <li>・かわり信玄煮</li> <li>・おかめとトマトの梅酢サラダ</li> <li>・きゅうりのピリ辛韓国風</li> <li>・漬物</li> <li>・そばがきだんご</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>567kcal<br/>むくみ改善・美肌</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひよこ豆玄米ごはん</li> <li>・車麩の照り焼き</li> <li>・ピーマンの塩昆布和え</li> <li>・★茄子と生姜の塩浸し</li> <li>・漬物</li> <li>・レモン寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>570kcal<br/>疲労回復・日焼け予防</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・麻婆ナス</li> <li>・小豆かぼちゃ</li> <li>・きのこ糸こんにゃくのきんぴら</li> <li>・漬物</li> <li>・季節の果物</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>573kcal<br/>血行促進・ポリフェノール効果</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ごはん</li> <li>・ひよこ豆のアラビアータ</li> <li>・かぼちゃのレーズンサラダ</li> <li>・★炒めぎのこのレモン塩マリネ</li> <li>・漬物</li> <li>・メープル白玉</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>557kcal<br/>便秘改善</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩カツ</li> <li>・人参グラッセ</li> <li>・こんにゃくきんぴら</li> <li>・漬物</li> <li>・抹茶寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>580kcal<br/>目の疲れ・デトックス</p> | <p>～マクロビ弁当とは～<br/>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。<br/>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。