

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

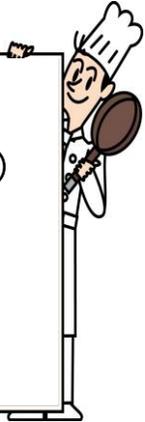
三喜のお弁当メニュー

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

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>

日替り

9/11(月) 640kcal ・鯖の塩麹焼き (ピリ辛)	9/12(火) 745kcal ・豚カツ	9/13(水) 650kcal ・生鮭の天ぷら おろしポン酢	9/14(木) 715kcal ・サクサクチキン	9/15(金) 680kcal ・ひじきコロッケ	9/16(土) 680kcal ・照り焼きハンバーグ
--	----------------------------	---	--------------------------------	--------------------------------	----------------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・野菜春巻 ・レタスのもみ漬け ・五目大豆 ・漬物 ・甘酒寒天 <p>~~~~~</p> <p>565kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大豆たんぱくの甘酢 ・もやしとニラのナムル ・あぶたまあん ・漬物 ・ぶどう寒天 <p>~~~~~</p> <p>572kcal ポリフェノール効果・コレステロール低下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・筑前煮 ・★ガーヤと焼き揚げの梅味噌和え ・きのこの香味炒め ・漬物 ・わらび餅 <p>~~~~~</p> <p>560kcal 胃を守る・ガンの予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ひじきと大豆のコロッケ ・★炒めきゅうりの南蛮漬け ・ぶぼうとコーンのキンピラ ・漬物 ・そばがきだんご <p>~~~~~</p> <p>575kcal むくみ改善・代謝アップ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の吉野煮 ・人参のピーナツ和え ・ナスの揚げたし ・漬物 ・塩麹ケーキ <p>~~~~~</p> <p>590kcal 免疫アップ・目の疲れ</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。