

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。

お問い合わせフォーム



天草社 三喜(みぎ)  
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



## 定番弁当600円

●コロッケ弁当

610kcal

●豚カツ弁当

750kcal

●魚フライ弁当

720kcal

大盛り 50円・スープ 20円

●唐揚げ弁当

770kcal

●鶏の照り焼き弁当

560kcal

定番弁当は営業日にいつも注文出来ます

## 配達時間のお願い

お昼頃に必要なお弁当は午前11時までにご連絡下さい、午前11時以降連絡分は12時30分以降配達となります



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>

## 日替り弁当・幕の内 580円

10/26(月)

710kcal

・鶏肉のカレー唐揚げ

10/27(火)

700kcal

・ミニカツと鶏肉のマヨチーズ焼

10/28(水)

670kcal

・ブリカツとすり身揚げ

10/29(木)

690kcal

・鯖の揚げ煮とエビフライ

10/30(金)

650kcal

・ひいきコロッケ

10/31(土)

700kcal

・チキンカツ (ガマソース)

毎日のくらしに



牛乳・乳製品で健康生活

20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

毎日野菜を



野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

## 食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

●主食・主菜・副菜とは



ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含む、エネルギーのもとになります。



魚や肉、卵、大豆製品などを、使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

※写真は食生活改善推進員活動・健康増進普及啓発です。

★★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。