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。

天草社 三喜(みき)
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

お問い合せフォーム

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

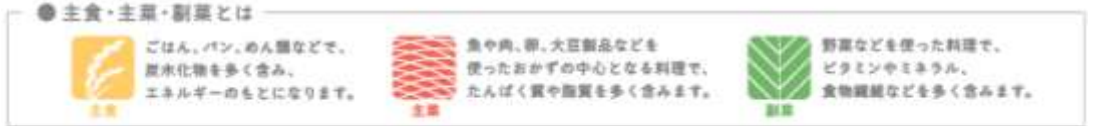
日替り弁当・幕の内 580円

3/29(月) 750kcal ・海苔塩唐揚げ	3/30(火) 660kcal ・魚の天ぷらと野菜天ぷら	3/31(水) 730kcal ・豚カツ（ゴマソース）
4/1(木) 655kcal ・チキンステーキ	4/2(金) 660kcal ・チキン南蛮とエビフライ	4/3(土) 615kcal ・豚肉の生姜焼き

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・副菜を組み合わせて食べることです。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。