

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。

## 定番弁当650円

●コロッケ弁当	610kcal	
●豚カツ弁当	750kcal	
●魚フライ弁当	720kcal	

定番弁当は営業日にいつも注文出来ます

## ●唐揚弁当

●鶏の照り焼き弁当	770kcal	
	560kcal	

※現在お米不足と急激な価格高騰で、  
大盛を一時的に中止させて頂きます

## 日替り弁当・幕の内 650円

11/17(月)

720kcal  
・鶏天と茄子天  
(ピリ辛おろしダレ)

11/18(火)

710kcal  
・オムカツと春巻き

11/19(水)

670kcal  
・白菜と鶏肉のすき焼き風

11/20(木)

700kcal  
・豚肉野菜巻きカツ

11/21(金)

680kcal  
・白身魚の中華あんかけ



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>



### 配達時間のお願い

お屋敷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



お問い合わせ

#### ●弁当 三喜(みき)

TEL/FAX 22-1545  
(AM9:00~PM4:00)

#### ●もやいショップ(銀天街店)

TEL 27-5310  
(AM10:00~PM3:00)

### 定休日のお知らせ

毎週土曜日・日曜日・祝祭日

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す。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとつてあなたの未来も健康に。



### 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



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



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。

★★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。★★

9月は食生活改善普及運動・健康増進月間です。

※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。