

旬のたより

Web 旬のたより→<http://amakusa.biz>

株式会社 やくそうの島 天草社

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX: 0969-24-3697

Email: info@amakusa.biz

天草市浄南町59-3

毎日雨が続きますね。まるで梅雨みたいです。秋雨前線にしては少し早いような気もしますが……。会う人ごとの合言葉は「毎日雨ばかりですね」です。今の時期こんなに雨が続くのも今までに無いようなお天気です。この雨が上がると、朝夕は涼しくなるとの話ですが、あまりにも秋が早いような……。季節が1ヶ月ほど早くなっているように感じます。

第24回高畑康子 食育講演会お知らせ

福岡朝日カルチャーセンター講師の高畑康子先生をお招きして

「食育」に関するお話をさせていただきます。

期 日 10月16日(日) 午前10時~12時

場 所 天草市民センター2階大会議室

テーマ 「子供たちの未来のために安全な食を」

会 費 500円

備 考 午後は先生を囲んで、食育レシピなどを含め
フリートークを開催します(自由参加)

プロフィール ・別府大学家政学部卒、栄養士・朝日カルチャーセンター講師

・高畑料理教室主催・食に関する著書多数出版

・特に肉、油、白砂糖を使わない健康的なメニューを推奨

主 催 株式会社やくそうの島天草社(0969-24-3697 TEL・FAX)

※お問い合わせ/お申込は上記までお願い致します。

今年古希を迎えられたとは思えない、若々しさと、行動力で、お話を聞くだけで元気がもらえます。是非1度お話を聞いてみて下さい。



平成23年
3月20日(日)
講演会風景
市民センター会
議室

9月9日(金)
重陽の節句(菊の節句)

“お寿司の日”

「巻き寿司」

*数量限定 1本400円

9月22日(木)
“お客様感謝弁当”

*メニューは決まり次第
お知らせいたします。
乞うご期待!!

~ご来店者様お買い物特典ご案内~

土曜日 スマイルスタンプ2倍セール

毎月第一月曜日 一割引セール

(野菜・生鮮食品・惣菜は対象外となります)

次回は9月5日(月)

薬でないけど常備役!!

ムシ歯を防ぐ・歯垢を除去する・口臭を防ぐ

プレミアム (ナチュラル)

ご家庭に一本常備して健康な生活を過ご
しましょう 100cc・・・2,100円(税込)

★初めての方限定 割引★

*プレミアムN 100cc
2,100円→1,600円*プレミアムジェル 90g
2,500円→2,000円

割引価格は初めて購入者の方のみ適用できます。



天草の食材で作った 毎日70食限定

調味料もすべて無添加・自然食品を使っています

↓↓↓ご注文・お問い合わせ先↓↓↓

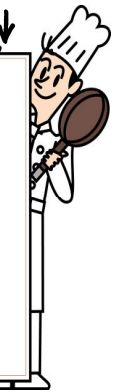
三喜のお弁当メニュー



安心・安全食材で手作りの味をお届けします。

★肉・魚類も全て国内産を使用し、出来る限り天草産を使用しております。

三喜(厨房)
TEL/FAX 22-1545
ゆるっとショップ(浄南町店)
TEL/FAX 24-3697
もやいショップ(銀天街店)
TEL/FAX 27-5310



弁当全品 500円

定番

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ● 幕の内弁当 550kcal | ● 唐揚げ弁当 770kcal |
| ● 豚カツ弁当 750kcal | ● 鶏の照り焼き弁当 560kcal |
| ● 魚フライ弁当 720kcal | ● 塩鯖弁当 555kcal |
| ● コロッケ弁当 610kcal | |

定番弁当は毎日(月~土)出来ます

チョイス物心菜

【1パック150円】単品(前日予約)

- | | | |
|-----------|------|---------|
| ● 玉子焼き | 100g | 128kcal |
| ● ゴぼうきんぴら | 100g | 45kcal |
| ● ホタテステーキ | 100g | 105kcal |
| ● 煮しめセット | 100g | 100kcal |
| ● さばの味噌煮 | 100g | 206kcal |
| ● 酢の物 | 100g | 43kcal |
| ● 肉野菜炒め | 100g | 120kcal |
| ● ひいき煮 | 100g | 67kcal |
| ● 肉じゃが | 100g | 180kcal |

~お知らせ~

・マクロビ弁当は前日の午前中までにご予約お願いします。
・当日でもお受け出来る場合もございますが、メニュー変更やお時間がかかりますのでご了承下さい。

◆FAX注文は下記もお書きください

お名前:
お電話:

日替り

- | | | | | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| 8/29(月) 565kcal ・生鮭の照り焼き 牛深産味元使用 | 8/30(火) 575kcal ・白身魚の甘辛煮 | 8/31(水) 600kcal ・ミニハンバーグ・塩から揚げ | 9/1(木) 710kcal ・アジフライ タルタルソース | 9/2(金) 610kcal ・豚肉と玉ねぎの生姜焼き | 9/3(土) 735kcal ・チキンカツ デミグラスソース |
|---|--------------------------------|--------------------------------------|--|-----------------------------------|---|

マクロビ

- | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・かぼちゃのそぼろあんかけ ・大根と人参のシャキシャキサラダ ・リンゴと野菜のケチャップ炒め ・漬物 ・★穀物コーヒータン <p>~~~~~</p> <p>570kcal 美肌 日焼け予防</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大豆とひいきのコロッケ ・酢ゴぼう ・切り干し大根の焼きそば風 ・漬物 ・抹茶白玉のメープルかけ <p>~~~~~</p> <p>594kcal ポリフェノール効果 貧血改善</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・車麩のステーキ ・きゅうりの酢の物 ・★ひいきこんにやく ・漬物 ・三年番茶の寒天 <p>~~~~~</p> <p>568kcal 貧血改善 疲労回復</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・大根マーボー ・いんげんのゴマ和え ・こんにやくきんぴら ・漬物 ・りんごのくず煮 <p>~~~~~</p> <p>580kcal 胃を守る デトックス効果</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩の肉じゃが風煮 ・山羊のポン酢かけ ・きゅうりのピリ辛韓国風 ・漬物 ・豆乳もち <p>~~~~~</p> <p>586kcal むくみ改善 美肌</p> | <p>~マクロビ弁当とは~</p> <p>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> |
|--|--|--|---|--|--|

※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。どうぞご了承ください。