

# ランチメニュー

きょう

1.19

今日のこんだて

- ・ツァイファン
- ・中華豆ふスープ
- ・バナナ
- ・牛乳

ツァイファンは上海の家庭料理で、  
「ツァイ」は菜<sup>な</sup>っぱ、「ファン」はごはんを  
指<sup>さ</sup>します。今日の菜<sup>な</sup>っぱは、  
藤<sup>ふじ</sup>沢<sup>さわ</sup>でとれた小<sup>こ</sup>松<sup>まつ</sup>菜<sup>な</sup>です！



ほかにもにんじんやたけのこ  
ぶた肉<sup>にく</sup>も入<sup>はい</sup>っているので野菜<sup>やさい</sup>も  
お肉<sup>にく</sup>も一<sup>いち</sup>度<sup>ど</sup>に食<sup>た</sup>べられる栄<sup>えい</sup>よう満<sup>まん</sup>点<sup>てん</sup>の  
料理<sup>りょうり</sup>です。もち米<sup>ごめ</sup>も混<sup>ま</sup>ぜたごはんは  
もちもちの食<sup>しょっ</sup>感<sup>かん</sup>です。よくかんで  
食<sup>た</sup>べましょう。

