

ランチメール

きょう

今日のこんだて

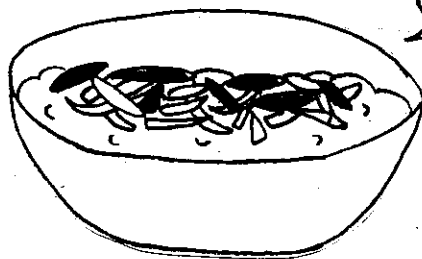
4.11

- ・ビビンバ ・きよみ ・^{ぎゅうにゅう}牛乳
- ・わかめとだいこんのスープ

ビビンバは、おにくややさいなどの^ぐ具と、
ごはんをまぜて^た食べる、かんこくりょうり
です。ひと^{さら}皿でたくさんの^{しょくざい}食材がとれる
^{えい}栄養うたっぶりのりょうりで、いつも^{のこ}残りが
すくない^{にんき}人気のきゅうしょくの1つです。

ごはんと^ぐ具をよくまぜることがおいしく
^た食べるポイントです。今日はぶたにく^{きょう}（）や
やさい、ア-モンドやごまなどいろいろな
^{しょくざい}食材が^{はい}入っています。

よくかんで^た食べて
ください。



カリカリ

しゃき
しゃき