

# ランチメール

今日の<sup>きょう</sup>こんだて

5.21

・ソフトフランスパン・<sup>まめ</sup>豆と<sup>やさい</sup>野菜の<sup>スープ</sup>スープ  
・メルルサの<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳  
・ケチャップソースかけ・こぶきいも

メルルサは<sup>たいへいよう</sup>太平洋や<sup>ニュージーランド</sup>ニュージーランドの  
あたりでとれる<sup>さかな</sup>魚で、<sup>たいちよう</sup>体長は<sup>メートル</sup>1~2m  
ほどあります。<sup>あじ</sup>味はあっさりとしている  
ので、<sup>つか</sup>フライにして<sup>しろみ</sup>フィレオ<sup>さかな</sup>フィッシュなどに  
よく使われる<sup>きょうあぶら</sup>白身魚です。今日は<sup>あぶら</sup>油で  
あげて、ケチャップソースをかけました。

夕ラの  
なかまだよ

