



သုန္ဒရရာမ ဗြဟ္မဝိဟာရကျောင်း
PROGRESSIVE BUDDHIST ASSOCIATION

1790-1830 RANCH ROAD, AZUSA, CALIFORNIA 91702, U.S.A. • TEL: (626) 969-2118 • TEL & FAX: (626) 969-5959

အဇူကျောင်း၏ ၁၃-ကြိမ်မြောက်
နိဗ္ဗာန်ဈေး ဖွဲ့တော်

ဗြဟ္မဝိဟာရ (အဇူကျောင်း)မှ နှစ်စဉ်ကျင်းပမြဲဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ဈေးဖွဲ့တော်ကို အောက်ပါနေ့ရက်၊ အချိန် များတွင်ကျင်းပပါမည်။ ဓမ္မာရုံကြီးအတွင်း မီးဖိုဆောင်တွင် "Commercial Kitchen" မီးဖိုပစ္စည်းများကို အသံမစဲ မဟာပဋ္ဌာန်းပွဲအမိ တပ်ဆင်နိုင်ရေးအတွက် နိဗ္ဗာန်ဈေးဖွဲ့တော်တွင် ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်နိုင်ရန် နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

ကျောင်းတိုက်အကျိုး သာသနာအကျိုးကို အလိုရှိသော ပါရမီရှင် နိဗ္ဗာန်ဈေးသည်များသည် စာရင်းပေးနိုင်ပါပြီ။ စာရင်းပေးပြီး နိဗ္ဗာန်ဈေးသည်များကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

နိဗ္ဗာန်ဈေးဖွဲ့တော်နေ့ Sunday, September 9, 2012
ကျင်းပရာ ဌာန ဗြဟ္မဝိဟာရ (အဇူကျောင်း)
 1790 and 1830 Ranch Road, Azusa, CA 91702
နိဗ္ဗာန်ဈေးသည်များ စာရင်းပေးရန် (626) 969-2118, (626) 969-5959



မြန်မာအစားအစာများနှင့် နိဗ္ဗာန်ဈေးသည် ကုသိုလ်ရှင်များ

- | | |
|---|---|
| ၁။ တို့ဟူးသုပ်၊ ရေမုန့်၊ ပုစွန်ချဉ်၊ မြန်မာဟင်းချိုးစုံ | အေးအေးမြင့်၊ စန္ဒာအောင်မြင့်၊ မီးမီးဒေါ်မြစိုး၊ |
| မန္တလေးပဲကြော်၊ ကြောင်လျှာသီးချဉ်၊ ဆလပ်ရီအအေး။ | မမိုးမိုး၊ ဇင်မာထွန်း၊ ကိုစောမောင်ကျော်၊ |
| ၂။ မုန့်ဟင်းခါး | ဒေါ်မူမူနှင့် သူငယ်ချင်းများ |
| ၃။ ကြက်လျှာစွန်း ဒံပေါက် | ကိုမောင်မောင်၊ မောင်ညို+ရှောက်မိ |
| ၄။ ငါးသလောက်ပေါင်း၊ မုန့်ဆီကြော်၊ ငါးပိကြော်၊ ငါးပိချက် | ကိုဇော်ဇော်+မဆင့်ဆင့်အောင် |
| ၅။ ဖါလူဒါ | ဦးထွန်းကြွယ်+ဒေါ်တင်တင်မမိသားစု |
| ၆။ ဝက်သားဒုတ်ထိုး၊ ကြာဆံကြော် | Shurli နှင့်သူငယ်ချင်းများ |
| ၇။ ပဲထမင်း၊ ဆိပ်သားဟင်း။ ဖါလူဒါ၊ ရွှေရင်အေး။ | ဦးဘလွင်+ဒေါ်ကြည်တင်။ ဦးမျိုးဟိန်း+ဒေါ်အိုင်ရင်း |
| ၈။ ဒံပေါက်၊ ဒိန်ညင်းသီး၊ ငါးပိကြော် | Dr. သန်းနိုင်+ Dr. ဝေဝေလွင်ဦး |
| ၉။ အသားလိပ်ကြော် | မတင်ထွေး၊ မစန်းစန်းရင် |
| ၁၀။ ကြာဆံကြော်နှင့် - - - | မသန်းသန်းရီ၊ မမိမိချို |
| ၁၁။ အော်ကေးကျီ၊ Taiwan Boba Tea | မဂျူလီ၊ မဖြူဖြူ |

- ၁၂။ နန်းကြီးသုပ်
- ၁၃။ ယာကိတိုးရီ(ဂျပန်ကြက်သားကင်)၊ ဒူးရင်းဖာလူဒါ
- ၁၄။ မုန့်လက်ကောက်
- ၁၅။ ကြက်သားပလာတာ၊ ပဲပလာတာ
- ၁၆။ ဘိန်းမုန့်
- ၁၇။ ပန်းသေး ခေါက်ဆွဲ
- ၁၈။ ဂျပန်အသားလုံးကင်၊ ရွှေထမင်း
- ၁၉။ ဘိန်းမုန့်၊ ဝက်သားဒုတ်ထိုး
- ၂၀။ မုန့်ဟင်းခါး
- ၂၁။ ပေါင်မုန့် အုန်းနို့ဆမ်း
- ၂၂။ အုန်းထမင်း၊ အမဲသားနပ်
- ၂၅။ ပုစွန်စာရွက်ကြော်(သို့)ပုစွန်ခွက်ကြော်၊ မုန့်ညှင်းချဉ်၊ ပဲပုပ်ကြော်၊ လင်မနိပ်
- ၂၃။ (?) တစ်ခုခု
- ၂၄။ ခေါက်ဆွဲသုပ်၊ ကျောက်ကြောအအေး
- ၂၆။ သစ်ပင်မျိုးစုံ
- ၂၇။ စာအုပ်မျိုးစုံ၊ မဂ္ဂဇင်းမျိုးစုံ
- ၂၈။ အစုံသုပ်
- ၂၉။ ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ
- ၃၀။ အအေးဗူးများ၊ သောက်ရေပုလင်း
- ၃၁။ မုန့်ဖက်ထုပ်၊ လွှက်သုပ်- ဂျင်းသုပ်၊ ယိုစုံထုပ်
- ၃၂။ အစုံသုပ်၊ မကျီးဖျော်ရည်

- မဟယ်လင်၊ ဒေါ်ခင်တူ
- ကိုဋ္ဌေးဝင်း+မခင်နွဲ့မောင်
- ကိုပီတာ+ မကြည်ကြည်ခိုင်
- ကိုကြည်ဝင်းလှိုင်+မမိမိလေး၊ မနန်းအေး
- ဒေါ်နနစိန်နှင့် မောင်နမများ
- ကိုအာကာ၊ကိုကျော်ကျော်၊ကိုစိန်လင်း၊ အေးချစ်စံ
- ကိုအောင်မျိုးသူ+မလေးနိုင်အိ
- မစပါယ်၊ မအေမီ အုန်း
- ဦးသိန်းဇော်+ဒေါ်ခင်မြင့်ခိုင်
- ကိုမော်ကြီး+မကေသီညွန့်
- ကိုမင်းဟန်း+မရီရီဋ္ဌေး
- ကိုဟန်ဝင်း+မစန်းစန်းဋ္ဌေး
- Lishi Wha+ မစန်းစန်းမြင့်
- ကိုလှမြင့်+မစန်းစန်းသိန်း
- ကိုဝင်းမော်+မချစ်စရာ
- ကိုသက်ထွန်း+မဥမ္မာအောင်
- ဒေါ်အေးအေးစိန်၊ မခိုင်ခိုင်အောင်
- ဦးတင်မောင်အေး+ဒေါ်မူမူအေး
- ဦးအောင်ခင်+ဒေါ်သဲသဲ
- ဦးကျော်လှိုင်+ဒေါ်ညွန့်ညွန့်ရီ
- ကိုမောင်မောင်+မစုဝေ



ဆက်လက် စာရင်းပေးနိုင်ပါသည်။



အောင်ဘာလေ ဆုမဲများ လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်
 နှစ်စဉ်လိုပင် အောင်ဘာလေမဲ ဖောက်မည်ဖြစ်ပါသည်
 ဆုမဲပစ္စည်းများ လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။