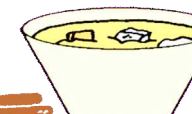

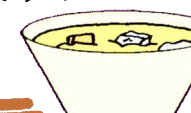








月	火	水	木	金	
1  始業式	2 カレーライス  麦ごはん  フルーツのなしゼリー和え 	3 小松菜のソテー  フライドチキン  ミルクロール  ミネストローネ 	4 いそ大豆  赤魚のさっぱりレモンソース  ごはん  ごはん  さつまじる 	5 かき氷 アイス  炒めビーフン  ごはん  ごはん  卵ととりだんごのスープ 	
8  そばろずし すしごはん  白身魚だんごのすまし汁 	9  豚肉のみそ炒め ごはん  ごはん  糸かまスープ 	10 じゃがバター  鶏肉のバーベキューソース  ミルクロール  ABCマカロニスープ 	11 切り干しだいこんのきんぴら  あじフライ  ごはん  ごはん  なめこののっぺいじり 	12  いなりたまごどん 麦ごはん  豚汁 	
15 敬老の日	16 バンサンスー  えだ豆しゅうまい 2個  ごはん  ごはん  マーボー豆腐 	17 ごぼうのごまドレサラダ  ホキのマーメレードソース  米粉パン  お豆のスープ 	18 秋のラトウユ  プレーンオムレツ  ごはん  わかめ麦ごはん  じゃがいものミルクに 	19 はくさいの浅漬け ブルーベリーゼリー  わかさぎフリッター 3個  ごはん  ごはん  <div>滋賀県の 献立</div> じゅんじゅん(すき焼き風煮) 	
22 れんこんのドレッシングサラダ  チキンカツ  ごはん  ごはん  さといものみそ汁 	23 秋分の日	24  えびのケチャップからめ 米粉パン  コンソメスープ 	25 ヨーグルト  あさり入り中華丼  ごはん  麦ごはん  大根のスープ 	26 いそかあえ  さばのごま味噌焼き  ごはん  ごはん  高野豆腐のたまごとじ 	
29 かぼちゃのそばろ煮  ししゃもフライ 2個  ごはん  ごはん  けんちん汁 	30 しそ和え  さつま揚げの三味焼き 3個  ごはん  ごはん  鶏肉とじゃがいものうま煮 	<div>朝の光には パワーがある!?</div> <div>朝の光を浴びよう</div> <p>人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。</p> <p>体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。</p> 			