

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2022年 5月 1日~2022年 5月 7日)

	5月 1日 (日)	5月 2日 (月)	5月 3日 (火)	5月 4日 (水)	5月 5日 (木)	5月 6日 (金)	5月 7日 (土)
朝食	米飯180 g 厚焼きたまご 甘 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	米飯180 g 白身魚と豆腐のふんわ 五目きんぴら 味噌汁 牛乳	ミニ食パン1個 ベーコンポテト 豆のヘルシーサラダ コーンポタージュスー 牛乳	ぞうすい (さけ) 糸島ねぎ入玉子焼き かぼちやの含め煮 牛乳	バターロール1個 オムレツ (カンパ`ルチス かぶとブ`ロココリ-のクリーム オニオンコンソメ 牛乳	米飯180 g 高野豆腐の含め煮 (2 ひじき煮 味噌汁 牛乳	ふたごパン 目玉焼き (半熟風) オニオン&コールスロ-サラダ コーンポタージュスー 牛乳
	エネルギー - 549kcal 蛋白質 19.9g 脂質 15.3g 炭水 80.1g 食塩 2.1g	エネルギー - 562kcal 蛋白質 15.9g 脂質 13.4g 炭水 91.2g 食塩 2.4g	エネルギー - 486kcal 蛋白質 17.5g 脂質 20.2g 炭水 53.0g 食塩 2.4g	エネルギー - 535kcal 蛋白質 15.1g 脂質 18.3g 炭水 73.9g 食塩 0.8g	エネルギー - 354kcal 蛋白質 13.5g 脂質 14.7g 炭水 37.1g 食塩 2.2g	エネルギー - 521kcal 蛋白質 17.1g 脂質 11.8g 炭水 84.9g 食塩 2.2g	エネルギー - 421kcal 蛋白質 12.5g 脂質 20.7g 炭水 40.1g 食塩 1.9g
昼食	米飯180 g 麻婆豆腐 Y 春雨サラダ黒酢いり 中華スープ (花ご膳)	親子丼 冬瓜のそぼろあんかけ 焼きなす 味噌汁	米飯180 g ビーフシチュー O 根菜サラダ フルーツ/ハ`ンナコック	米飯180 g 牛肉コロッケ TM ごぼう蓮根サラダ (明 味噌汁	米飯180 g ビーフハンバーグ いんげんと白きくらげ ゆず塩スープ ミニたい焼き	米飯180 g カレイ西京焼 あさりとキャベ`ツの生姜 味噌汁	米飯90 g (ゆかり) かき揚げそば 肉じゃが フルーツ (洋ナシ)
	エネルギー - 614kcal 蛋白質 20.8g 脂質 19.0g 炭水 80.9g 食塩 5.4g	エネルギー - 525kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.3g 炭水 76.5g 食塩 3.3g	エネルギー - 772kcal 蛋白質 19.5g 脂質 26.7g 炭水 97.7g 食塩 3.2g	エネルギー - 514kcal 蛋白質 9.4g 脂質 14.9g 炭水 83.0g 食塩 1.7g	エネルギー - 602kcal 蛋白質 17.6g 脂質 14.7g 炭水 96.6g 食塩 2.6g	エネルギー - 401kcal 蛋白質 17.5g 脂質 2.1g 炭水 75.9g 食塩 1.9g	エネルギー - 594kcal 蛋白質 16.6g 脂質 4.7g 炭水 116.5g 食塩 1.6g
夕食	米飯180 g ぶり幽庵焼き 里芋の含め煮 味噌汁	米飯180 g 黒ムツ煮付 O ほうれん草卵の花 (ゆ 味噌汁	米飯180 g サワラ塩焼き かつらと湯葉のおかか和 味噌汁	米飯180 g 白身魚の野菜あんかけ ちくわと昆布の煮物 味噌汁	米飯180 g サバ塩焼き O 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180 g 豚肉のおろしポン酢添 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	米飯180 g アジトマト煮 O 炒り豆腐 味噌汁
	エネルギー - 473kcal 蛋白質 17.0g 脂質 9.3g 炭水 76.4g 食塩 1.7g	エネルギー - 513kcal 蛋白質 19.4g 脂質 8.3g 炭水 82.3g 食塩 2.0g	エネルギー - 440kcal 蛋白質 18.6g 脂質 6.4g 炭水 73.9g 食塩 2.8g	エネルギー - 418kcal 蛋白質 14.2g 脂質 4.7g 炭水 76.7g 食塩 2.4g	エネルギー - 512kcal 蛋白質 16.6g 脂質 16.4g 炭水 69.9g 食塩 1.9g	エネルギー - 539kcal 蛋白質 14.7g 脂質 17.8g 炭水 75.8g 食塩 1.9g	エネルギー - 453kcal 蛋白質 21.0g 脂質 8.1g 炭水 72.5g 食塩 1.9g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2022年 5月 8日~2022年 5月14日)

	5月 8日 (日)	5月 9日 (月)	5月10日 (火)	5月11日 (水)	5月12日 (木)	5月13日 (金)	5月14日 (土)
朝 食	米飯180 g がんもの含め煮 いんげん胡麻和え 味噌汁 牛乳	米飯180 g 彩り玉子 (関西風) ぜんまい煮 味噌汁 牛乳	クロワッサン1個 スクランブルエッグ パンプキンサラダ クラムチャウダー 牛乳	米飯180 g 照焼き大豆ボール(3個) 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	ミニ食パン1個 スパイ風オムレツ マカロニサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180 g 黒ムツ西京焼き 20 g 切干大根の煮付け 味噌汁 牛乳	バターロール1個 マロと野菜のトマト煮 ポテトサラダ コーンポタージュスー 牛乳
	エネルギー - 518kcal 蛋白質 16.6g 脂質 12.9g 炭水 81.0g 食塩 2.4g	エネルギー - 594kcal 蛋白質 18.5g 脂質 20.0g 炭水 80.7g 食塩 1.8g	エネルギー - 433kcal 蛋白質 14.7g 脂質 23.0g 炭水 40.2g 食塩 1.4g	エネルギー - 545kcal 蛋白質 17.7g 脂質 12.9g 炭水 86.7g 食塩 2.2g	エネルギー - 479kcal 蛋白質 13.5g 脂質 18.6g 炭水 41.0g 食塩 3.0g	エネルギー - 520kcal 蛋白質 16.9g 脂質 12.1g 炭水 82.7g 食塩 1.9g	エネルギー - 417kcal 蛋白質 10.7g 脂質 11.5g 炭水 51.8g 食塩 2.1g
昼 食	米飯180 g タラ塩麹焼き 大豆と昆布のうま煮 味噌汁	米飯180 g チキンのオープン焼き スパゲティサラダ コーンポタージュスー	米飯180 g 野菜たっぷり中華煮 中華風ザーサイ炒め 中華スープ (花ご膳)	米飯180 g 赤魚幽庵焼き 薩摩芋と豆昆布の和え 味噌汁	ちらしずし (でんぶ) 牛肉の二色巻き 菜の花の辛子和え お吸い物 (花ご膳)	米飯180 g 豚肉のゆばあん 木の実和え 味噌汁	米飯180 g ピーマンの肉詰め TM たけのこ煮物/焼売 味噌汁
	エネルギー - 407kcal 蛋白質 17.2g 脂質 3.4g 炭水 73.8g 食塩 2.0g	エネルギー - 548kcal 蛋白質 10.9g 脂質 6.8g 炭水 81.9g 食塩 1.7g	エネルギー - 452kcal 蛋白質 12.2g 脂質 9.8g 炭水 76.9g 食塩 3.5g	エネルギー - 422kcal 蛋白質 16.1g 脂質 3.9g 炭水 77.6g 食塩 1.5g	エネルギー - 501kcal 蛋白質 15.0g 脂質 12.2g 炭水 80.1g 食塩 4.5g	エネルギー - 552kcal 蛋白質 20.1g 脂質 16.1g 炭水 78.7g 食塩 1.9g	エネルギー - 487kcal 蛋白質 14.5g 脂質 9.7g 炭水 82.1g 食塩 2.3g
夕 食	米飯180 g 牛焼肉 白和え (法蓮草) 味噌汁	米飯90 g ブリ生姜煮 ○ 大根なます 味噌汁	米飯180 g さんま蒲焼き うの花炒り煮 味噌汁	米飯180 g 鶏の唐揚げ モロヘイヤのごま和え 味噌汁	米飯180 g カレー煮付 ○ ブロッコリーお浸し 味噌汁	米飯180 g 豆腐ローフ (和風あん) 鶏肉のすき煮 味噌汁 フルーツ (みかん)	米飯180 g サワラ照り焼き きんぴらごぼう 味噌汁
	エネルギー - 451kcal 蛋白質 12.5g 脂質 7.2g 炭水 81.5g 食塩 1.6g	エネルギー - 352kcal 蛋白質 16.0g 脂質 9.3g 炭水 48.9g 食塩 2.2g	エネルギー - 497kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.2g 炭水 74.2g 食塩 2.3g	エネルギー - 590kcal 蛋白質 18.7g 脂質 19.8g 炭水 78.0g 食塩 3.1g	エネルギー - 421kcal 蛋白質 21.5g 脂質 2.2g 炭水 73.7g 食塩 2.0g	エネルギー - 508kcal 蛋白質 17.6g 脂質 7.3g 炭水 87.1g 食塩 2.2g	エネルギー - 440kcal 蛋白質 15.7g 脂質 5.7g 炭水 77.8g 食塩 2.2g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2022年 5月15日~2022年 5月21日)

	5月15日 (日)	5月16日 (月)	5月17日 (火)	5月18日 (水)	5月19日 (木)	5月20日 (金)	5月21日 (土)
朝食	米飯180 g 高野豆腐の玉子とじ ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳	米飯180 g 目玉焼き 白菜お浸し 味噌汁 牛乳	ミニ食パン1個 トマトオムレツ トマト&コールスローサラダ コーンポタージュスー 牛乳	米飯180 g ホッケ塩焼き 20 g 青菜煮浸し 味噌汁 牛乳	バターロール1個 キャベツの重ね蒸し ブロッコリーお浸し オニオンコンソメ 牛乳	米飯180 g だし醤油入り 溶き卵 ちくわと昆布の煮物 ふきの酢味噌和え お吸い物 (花ご膳) 牛乳	ふたごパン オムレツ (カマンベールチーズ) ポトフ ○ コーンポタージュスー 牛乳
	エネルギー - 526kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.7g 炭水 84.9g 食塩 2.5g	エネルギー - 510kcal 蛋白質 16.1g 脂質 12.2g 炭水 80.9g 食塩 1.6g	エネルギー - 487kcal 蛋白質 13.5g 脂質 24.6g 炭水 46.7g 食塩 2.5g	エネルギー - 485kcal 蛋白質 17.1g 脂質 10.8g 炭水 76.3g 食塩 2.8g	エネルギー - 330kcal 蛋白質 14.2g 脂質 12.3g 炭水 36.5g 食塩 2.5g	エネルギー - 544kcal 蛋白質 18.0g 脂質 12.8g 炭水 87.5g 食塩 3.2g	エネルギー - 371kcal 蛋白質 13.3g 脂質 14.8g 炭水 39.2g 食塩 2.0g
昼食	米飯90 g サモンの炙かきエビと 北海道かぼちやのクリーム 味噌汁	ビーフカレー (甘口) さつま芋と豆のハニー フルーツ (パイナップル) 漬物 (福神漬け)	米飯180 g 赤魚煮付 ○ かぼちやの含め煮 味噌汁	米飯180 g 天津玉子 筍とツナの煮物 味噌汁 金時豆	米飯180 g チキンピカタ パンプキンサラダ ミネストローネ	米飯180 g クリームコロッケ (かに入りに) 緑野菜のペペロンチー オニオンコンソメ	米飯180 g アジ西京焼き 鶏そぼろ中華春雨 味噌汁
	エネルギー - 329kcal 蛋白質 10.5g 脂質 10.1g 炭水 46.9g 食塩 2.1g	エネルギー - 631kcal 蛋白質 10.1g 脂質 17.3g 炭水 103.0g 食塩 3.8g	エネルギー - 497kcal 蛋白質 22.0g 脂質 1.4g 炭水 91.0g 食塩 2.0g	エネルギー - 469kcal 蛋白質 13.6g 脂質 7.5g 炭水 84.1g 食塩 3.2g	エネルギー - 492kcal 蛋白質 11.9g 脂質 11.2g 炭水 82.5g 食塩 0.6g	エネルギー - 540kcal 蛋白質 9.9g 脂質 16.4g 炭水 82.4g 食塩 2.0g	エネルギー - 438kcal 蛋白質 17.9g 脂質 6.4g 炭水 73.9g 食塩 2.1g
夕食	米飯180 g チキン南蛮 いんげん胡麻和え 味噌汁	米飯180 g サバ味噌煮 ○ ふきと筍の塩きんぴら お吸い物 (花ご膳)	米飯180 g 鶏つくね モロヘイヤの煮浸し 味噌汁	米飯180 g イワシしょうが煮/い わしと湯葉のおかか和 味噌汁	米飯180 g サケ塩焼き 肉じゃが 味噌汁	米飯180 g サワラ野菜入り煮付 中華風ザーサイ炒め 味噌汁	米飯180 g ネギ塩豚ロース焼き キャベツの酢の物 味噌汁
	エネルギー - 515kcal 蛋白質 14.6g 脂質 11.8g 炭水 83.8g 食塩 2.8g	エネルギー - 531kcal 蛋白質 17.1g 脂質 16.9g 炭水 73.0g 食塩 2.1g	エネルギー - 499kcal 蛋白質 21.5g 脂質 6.6g 炭水 82.7g 食塩 3.0g	エネルギー - 436kcal 蛋白質 19.4g 脂質 4.3g 炭水 75.4g 食塩 3.1g	エネルギー - 417kcal 蛋白質 18.2g 脂質 3.8g 炭水 74.3g 食塩 2.8g	エネルギー - 421kcal 蛋白質 14.9g 脂質 7.1g 炭水 71.4g 食塩 1.8g	エネルギー - 485kcal 蛋白質 15.7g 脂質 10.3g 炭水 79.7g 食塩 2.4g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2022年 5月22日～2022年 5月28日)

	5月22日 (日)	5月23日 (月)	5月24日 (火)	5月25日 (水)	5月26日 (木)	5月27日 (金)	5月28日 (土)
朝食	米飯180g 炒り豆腐 彩り野菜と昆布の和え お吸い物 (花ご膳) 牛乳	米飯180g 厚焼きたまご 甘 じゃが芋の煮物 味噌汁 牛乳	クロワッサン1個 ほうれん草とペーコンのハ さつま芋サラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 大豆と昆布のうま煮 白菜煮浸し 味噌汁 牛乳	ミニ食パン1個 かぶとブロッコリーのクリーム マカロニサラダ オニオンコンソメ 牛乳	ぞうすい (とり) 白身魚と豆腐のふんわ なすの浅漬け 牛乳	バターロール1個 スクランブルエッグ 豆のヘルシーサラダ オニオンコンソメ 牛乳
	エネルギー 510kcal 蛋白質 16.1g 脂質 13.2g 炭水 80.0g 食塩 2.3g	エネルギー 548kcal 蛋白質 19.0g 脂質 13.3g 炭水 84.8g 食塩 1.8g	エネルギー 437kcal 蛋白質 11.9g 脂質 21.5g 炭水 45.8g 食塩 2.5g	エネルギー 534kcal 蛋白質 17.5g 脂質 12.3g 炭水 85.6g 食塩 1.8g	エネルギー 398kcal 蛋白質 10.6g 脂質 11.9g 炭水 41.5g 食塩 2.7g	エネルギー 444kcal 蛋白質 12.9g 脂質 12.5g 炭水 66.8g 食塩 1.3g	エネルギー 430kcal 蛋白質 16.3g 脂質 19.5g 炭水 42.5g 食塩 2.1g
昼食	米飯180g 鶏肉のトマトソース わかろと山芋のねばねばサ オニオンコンソメ	米飯180g 酢豚 ○ あさりとキャベツの生姜 中華スープ (花ご膳)	米飯180g ケレビハンバーグ 野菜のコンソメ煮 コーンポタージュスー	米飯180g 豚肉すだち卸し添え 五目きんぴら 味噌汁	米飯180g 鶏の照り焼き ト 高野豆腐の含め煮 ゆず塩スープ	米飯90g 醤油ラーメン 焼餃子 大根なます	米飯180g サワラ塩焼き ひじき煮 味噌汁
	エネルギー 411kcal 蛋白質 13.9g 脂質 3.7g 炭水 74.4g 食塩 1.8g	エネルギー 455kcal 蛋白質 11.6g 脂質 6.1g 炭水 86.7g 食塩 3.6g	エネルギー 524kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11.8g 炭水 81.2g 食塩 2.7g	エネルギー 469kcal 蛋白質 15.3g 脂質 9.6g 炭水 76.2g 食塩 2.0g	エネルギー 469kcal 蛋白質 16.6g 脂質 10.6g 炭水 72.2g 食塩 2.2g	エネルギー 641kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.2g 炭水 112.2g 食塩 5.5g	エネルギー 429kcal 蛋白質 17.5g 脂質 7.0g 炭水 71.9g 食塩 3.0g
夕食	米飯180g サーモンホイトソース煮 にんじんサラダ 味噌汁	米飯180g ひじきと野菜の豆腐揚 きんぴらごぼう 味噌汁	米飯180g ぶり幽庵焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米飯180g 白身魚の野菜あんかけ うの花炒り煮 味噌汁	米飯180g サマみぞれ煮 小松菜のお浸し 味噌汁	米飯180g 赤魚西京焼き ほうれん草卵の花 (ゆ 味噌汁	米飯180g 鶏肉の香味ソース モロヘイヤのごま和え 味噌汁
	エネルギー 415kcal 蛋白質 15.9g 脂質 4.4g 炭水 74.4g 食塩 1.6g	エネルギー 574kcal 蛋白質 14.0g 脂質 16.9g 炭水 89.3g 食塩 2.6g	エネルギー 462kcal 蛋白質 17.9g 脂質 9.8g 炭水 71.4g 食塩 1.6g	エネルギー 409kcal 蛋白質 13.0g 脂質 5.2g 炭水 73.7g 食塩 1.7g	エネルギー 443kcal 蛋白質 12.6g 脂質 8.2g 炭水 76.5g 食塩 2.1g	エネルギー 425kcal 蛋白質 14.9g 脂質 3.9g 炭水 79.6g 食塩 1.6g	エネルギー 459kcal 蛋白質 17.6g 脂質 8.3g 炭水 72.7g 食塩 2.3g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2022年 5月29日～2022年 5月31日)

	5月29日 (日)	5月30日 (月)	5月31日 (火)				
朝食	米飯180g 照焼き大豆ボール(3個) ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	米飯180g 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳	ふたごパン 目玉焼き オニオン&コールスローサラダ オニオンコンソメ 牛乳				
	エネルギー - 583kcal 蛋白質 15.7g 脂質 10.9g 炭水 92.1g 食塩 2.2g	エネルギー - 509kcal 蛋白質 15.9g 脂質 13.1g 炭水 79.5g 食塩 2.0g	エネルギー - 401kcal 蛋白質 12.5g 脂質 20.7g 炭水 36.3g 食塩 2.1g				
昼食	米飯180g 豚角煮 わかろと湯葉のおかか和 中華スープ(花ご膳)	米飯180g サバ塩焼き ○ 菜の花の辛子和え 味噌汁	米飯180g 麻婆茄子 白菜お浸し 味噌汁				
	エネルギー - 552kcal 蛋白質 15.5g 脂質 18.2g 炭水 77.1g 食塩 2.8g	エネルギー - 468kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12.9g 炭水 69.3g 食塩 2.2g	エネルギー - 486kcal 蛋白質 11.7g 脂質 13.0g 炭水 76.5g 食塩 2.7g				
夕食	米飯180g カレイ西京焼き 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180g ミックスフライ 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯180g タラ塩麴焼き 彩り野菜と昆布の和え 味噌汁				
	エネルギー - 426kcal 蛋白質 18.8g 脂質 5.6g 炭水 71.5g 食塩 1.5g	エネルギー - 467kcal 蛋白質 11.3g 脂質 9.6g 炭水 81.5g 食塩 2.0g	エネルギー - 389kcal 蛋白質 15.7g 脂質 1.9g 炭水 75.5g 食塩 2.1g				

フルマカン A

給与栄養量表

2022年 5月 献立種類 1

日	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g			
1	1,636	57.7	43.6	237.4	490	5.7	9.2			
2	1,600	53.0	36.0	250.0	347	8.8	7.7			
3	1,698	55.6	53.3	224.6	436	16.2	8.4			
4	1,467	38.7	37.9	233.6	336	6.6	4.9			
5	1,468	47.7	45.8	203.6	435	8.1	6.7			
6	1,461	49.3	31.7	236.6	420	7.9	6.0			
7	1,468	50.1	33.5	229.1	339	7.7	5.4			
8	1,376	46.3	23.5	236.3	451	8.6	6.0			
9	1,494	45.4	36.1	211.5	348	4.9	5.7			
10	1,382	46.0	45.0	191.3	458	10.7	7.2			
11	1,557	52.5	36.6	242.3	497	8.4	6.8			
12	1,401	50.0	33.0	194.8	347	7.0	9.5			
13	1,580	54.6	35.5	248.5	406	7.8	6.0			
14	1,344	40.9	26.9	211.7	350	9.4	6.6			
15	1,370	42.5	33.6	215.6	368	6.4	7.4			
16	1,672	43.3	46.4	256.9	368	7.2	7.5			
17	1,483	57.0	32.6	220.4	388	7.6	7.5			
18	1,390	50.1	22.6	235.8	428	6.5	9.1			
19	1,239	44.3	27.3	193.3	341	7.1	5.9			
20	1,505	42.8	36.3	241.3	443	8.5	7.0			
21	1,294	46.9	31.5	192.8	391	7.0	6.5			
22	1,336	45.9	21.3	228.8	384	8.1	5.7			
23	1,577	44.6	36.3	260.8	392	10.0	8.0			
24	1,423	45.3	43.1	198.4	384	8.8	6.8			
25	1,412	45.8	27.1	235.5	327	8.4	5.5			
26	1,310	39.8	30.7	190.2	397	6.4	7.0			
27	1,510	46.3	27.6	258.6	362	10.0	8.4			
28	1,318	51.4	34.8	187.1	491	9.9	7.4			
29	1,561	50.0	34.7	240.7	458	8.8	6.5			
30	1,444	42.3	35.6	230.3	413	8.2	6.2			
31	1,276	39.9	35.6	188.3	380	8.7	6.9			
合計	45,052	1,466.0	1,075.5	6,926.1	12,375	255.4	215.4			
平均	1,453	47.3	34.7	223.4	399	8.2	6.9			

フルマカン A

給与栄養量表

2022年 5月 献立種類 1

日	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	水溶性繊維 g	不溶性繊維 g	食物繊維 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	レチノール活性 μg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	葉酸 μg	ビタミンC mg	食塩 g
1	1,636	57.7	43.6	237.4	1.4	4.4	5.7	2,478	1,333	490	756	5.4	297	4.6	0.40	0.81	144	26	9.2
2	1,600	53.0	36.0	250.0	1.8	7.0	8.8	2,041	1,348	347	687	5.1	230	1.6	0.38	0.78	152	29	7.7
3	1,698	55.6	53.3	224.6	3.2	13.2	16.2	2,842	1,904	436	861	5.7	374	4.4	0.42	1.58	272	40	8.4
4	1,467	38.7	37.9	233.6	1.5	4.2	6.6	1,322	1,398	336	625	3.7	336	1.6	0.33	0.62	134	40	4.9
5	1,468	47.7	45.8	203.6	2.0	6.3	8.1	2,285	1,328	435	747	5.2	258	5.5	0.51	0.95	163	28	6.7
6	1,461	49.3	31.7	236.6	1.1	4.3	7.9	1,455	1,437	420	735	3.8	214	8.5	0.81	0.71	122	19	6.0
7	1,468	50.1	33.5	229.1	2.2	5.9	7.7	1,436	1,095	339	649	4.1	273	1.4	0.40	1.50	127	27	5.4
8	1,376	46.3	23.5	236.3	1.5	6.7	8.6	1,371	1,383	451	712	4.7	336	0.9	0.37	0.60	152	40	6.0
9	1,494	45.4	36.1	211.5	1.0	4.0	4.9	1,292	991	348	587	3.9	348	1.2	0.42	1.47	126	21	5.7
10	1,382	46.0	45.0	191.3	2.2	8.6	10.7	1,971	1,624	458	734	6.8	489	8.8	0.30	0.81	151	34	7.2
11	1,557	52.5	36.6	242.3	1.7	6.7	8.4	1,534	1,407	497	782	5.1	375	2.1	0.43	0.67	170	30	6.8
12	1,401	50.0	33.0	194.8	1.7	5.4	7.0	2,952	1,066	347	617	4.5	529	1.7	0.33	1.04	239	52	9.5
13	1,580	54.6	35.5	248.5	1.7	6.3	7.8	1,376	1,654	406	782	5.0	334	1.4	0.98	0.67	172	63	6.0
14	1,344	40.9	26.9	211.7	2.8	6.6	9.4	1,635	1,432	350	658	3.4	308	3.7	0.37	1.41	146	32	6.6
15	1,370	42.5	33.6	215.6	1.2	5.4	6.4	1,916	1,271	368	662	4.1	374	7.9	0.35	0.63	164	36	7.4
16	1,672	43.3	46.4	256.9	1.4	5.5	7.2	2,186	1,175	368	608	5.1	318	1.0	0.45	0.72	134	29	7.5
17	1,483	57.0	32.6	220.4	1.8	5.9	7.6	2,053	1,369	388	665	3.3	813	1.1	0.37	1.48	171	49	7.5
18	1,390	50.1	22.6	235.8	1.3	5.7	6.5	2,590	1,433	428	775	5.1	390	10.5	0.28	0.82	198	32	9.1
19	1,239	44.3	27.3	193.3	1.9	5.3	7.1	2,014	1,369	341	678	3.5	373	13.2	0.31	0.72	226	66	5.9
20	1,505	42.8	36.3	241.3	1.5	6.3	8.5	1,945	1,677	443	758	5.4	227	1.0	0.50	0.65	144	31	7.0
21	1,294	46.9	31.5	192.8	1.4	4.8	7.0	1,609	1,279	391	712	3.5	243	7.3	0.57	1.41	132	37	6.5
22	1,336	45.9	21.3	228.8	1.6	4.8	8.1	1,580	1,672	384	761	3.9	257	9.1	0.47	0.69	167	37	5.7
23	1,577	44.6	36.3	260.8	2.5	6.8	10.0	2,031	1,482	392	723	4.6	316	2.9	0.38	0.75	202	40	8.0
24	1,423	45.3	43.1	198.4	2.4	6.6	8.8	1,930	1,601	384	681	4.6	449	4.6	0.46	1.55	189	68	6.8
25	1,412	45.8	27.1	235.5	1.1	6.9	8.4	1,274	1,323	327	686	3.8	354	1.0	0.87	0.58	111	18	5.5
26	1,310	39.8	30.7	190.2	1.7	4.6	6.4	2,411	1,019	397	642	4.0	358	4.1	0.34	0.63	157	29	7.0
27	1,510	46.3	27.6	258.6	2.0	7.8	10.0	2,957	1,294	362	645	3.7	185	2.0	0.32	0.53	126	31	8.4
28	1,318	51.4	34.8	187.1	1.2	6.9	9.9	2,277	1,530	491	778	5.0	442	4.6	0.38	0.93	180	42	7.4
29	1,561	50.0	34.7	240.7	2.2	6.8	8.8	1,419	1,504	458	760	4.6	311	7.3	0.30	0.77	164	32	6.5
30	1,444	42.3	35.6	230.3	1.7	6.6	8.2	1,471	1,364	413	686	4.6	373	5.3	0.30	0.72	257	48	6.2
31	1,276	39.9	35.6	188.3	2.0	5.5	8.7	2,136	1,558	380	636	3.7	227	1.3	0.39	0.68	179	52	6.9
合計	45,052	1,466.0	1,075.5	6,926.1	54.7	191.8	255.4	59,789	43,320	12,375	21,788	138.9	10,711	131.6	13.49	27.88	5,171	1,158	215.4
平均	1,453	47.3	34.7	223.4	1.8	6.2	8.2	1,929	1,397	399	703	4.5	346	4.2	0.44	0.90	167	37	6.9