

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2022年 9月 1日~2022年 9月 7日)

	9月 1日 (木)	9月 2日 (金)	9月 3日 (土)	9月 4日 (日)	9月 5日 (月)	9月 6日 (火)	9月 7日 (水)
朝食	ミニ食パン1個 北海道かぼちゃのクリームパン&コーンスープサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g ミートボール 白菜煮浸し 味噌汁 牛乳	バターロール1個 かぶとブロッコリーのクリームソ マカロニサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g うの花炒り煮 菜の花の辛子和え 味噌汁 牛乳	米飯180g 白身魚と豆腐のふんわり 肉じゃが 味噌汁 牛乳	ふたごパン トマトピザ ブロッコリーお浸し クラムチャウダー 牛乳	米飯180g 鶏肉のすき煮 キャベツの酢の物 味噌汁 牛乳
	エネルギー 427kcal 蛋白質 11.8g 脂質 19.5g 炭水 46.4g 食塩 2.6g	エネルギー 550kcal 蛋白質 17.3g 脂質 14.7g 炭水 83.5g 食塩 1.8g	エネルギー 384kcal 蛋白質 10.5g 脂質 11.7g 炭水 38.5g 食塩 2.6g	エネルギー 498kcal 蛋白質 16.1g 脂質 10.5g 炭水 82.5g 食塩 2.1g	エネルギー 551kcal 蛋白質 16.7g 脂質 13.7g 炭水 87.0g 食塩 2.4g	エネルギー 351kcal 蛋白質 16.3g 脂質 16.6g 炭水 33.3g 食塩 2.3g	エネルギー 551kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10.6g 炭水 93.2g 食塩 2.4g
昼食	米飯180g 豚角煮 わかと湯葉のおかか和 味噌汁	米飯180g 黒ムツ煮付 ○ 筑前煮 味噌汁	米飯90g 焼きそば 大根なます 中華スープ (花ご膳) フルーツ (洋ナシ)	米飯180g チキンのオープン焼き さつま芋と豆のハニー コーンポタージュスー	米飯180g 酢豚 ○ モロヘイヤのごま和え 味噌汁	米飯180g アジ西京焼き 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180g さんま蒲焼き 焼き茄子のあんかけ 味噌汁
	エネルギー 570kcal 蛋白質 16.6g 脂質 18.6g 炭水 79.4g 食塩 2.3g	エネルギー 497kcal 蛋白質 18.9g 脂質 7.6g 炭水 80.7g 食塩 2.1g	エネルギー 605kcal 蛋白質 8.6g 脂質 18.4g 炭水 79.4g 食塩 6.2g	エネルギー 569kcal 蛋白質 15.3g 脂質 14.4g 炭水 87.4g 食塩 2.1g	エネルギー 508kcal 蛋白質 13.6g 脂質 9.8g 炭水 86.4g 食塩 3.1g	エネルギー 441kcal 蛋白質 19.2g 脂質 7.1g 炭水 71.5g 食塩 2.1g	エネルギー 474kcal 蛋白質 18.7g 脂質 10.8g 炭水 72.2g 食塩 2.2g
夕食	米飯180g ブリ甘酢あんかけ ○ 小松菜のお浸し 味噌汁	米飯90g 麻婆豆腐 Y えび入り焼売 2個 ゆず塩スープ	米飯180g サワラ塩焼き 根菜サラダ 味噌汁	米飯180g カレイ西京焼き 青菜煮浸し 味噌汁	米飯180g 赤魚煮付 ○ 高野の含め煮 味噌汁	米飯180g ビーフハンバーグ 緑野菜のペペロンチー 味噌汁	米飯180g 天津玉子 焼餃子 中華スープ (花ご膳) おさつスティック (ご
	エネルギー 483kcal 蛋白質 14.4g 脂質 10.5g 炭水 79.1g 食塩 1.9g	エネルギー 493kcal 蛋白質 21.9g 脂質 22.2g 炭水 48.1g 食塩 4.5g	エネルギー 471kcal 蛋白質 20.1g 脂質 9.0g 炭水 74.2g 食塩 3.1g	エネルギー 396kcal 蛋白質 17.2g 脂質 3.1g 炭水 71.6g 食塩 1.6g	エネルギー 476kcal 蛋白質 23.8g 脂質 3.1g 炭水 80.2g 食塩 1.8g	エネルギー 543kcal 蛋白質 17.4g 脂質 15.6g 炭水 80.6g 食塩 2.8g	エネルギー 578kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.4g 炭水 94.6g 食塩 3.4g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2022年 9月 8日~2022年 9月14日)

	9月 8日 (木)	9月 9日 (金)	9月10日 (土)	9月11日 (日)	9月12日 (月)	9月13日 (火)	9月14日 (水)
朝食	クロワッサン1個 粗挽きウィンナー Y スパゲティサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 厚焼きたまご 甘 いんげんと白きくらげ 味噌汁 牛乳	ミニ食パン1個 スクランブルエッグ パンプキンサラダ ミネストローネ 牛乳	米飯180g 照焼き大豆ボール(3個) 大根なます 味噌汁 牛乳	米飯180g 野菜しんじょ たけのこの煮物 O 味噌汁 牛乳	バターロール1個 マカヒと野菜のトマト煮 さつま芋サラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g だし醤油入り 溶き卵 うの花炒り煮 ブロッコリーお浸し 味噌汁 牛乳
	エネルギー - 522kcal 蛋白質 13.5g 脂質 24.5g 炭水 36.2g 食塩 2.9g	エネルギー - 550kcal 蛋白質 18.6g 脂質 15.4g 炭水 80.8g 食塩 2.3g	エネルギー - 437kcal 蛋白質 14.3g 脂質 21.4g 炭水 45.0g 食塩 0.9g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 16.3g 脂質 11.1g 炭水 93.8g 食塩 2.5g	エネルギー - 538kcal 蛋白質 16.2g 脂質 13.2g 炭水 85.8g 食塩 1.9g	エネルギー - 441kcal 蛋白質 11.5g 脂質 17.7g 炭水 55.5g 食塩 2.2g	エネルギー - 545kcal 蛋白質 18.0g 脂質 13.7g 炭水 85.2g 食塩 2.3g
昼食	米飯180g 鶏の照り焼き ト ぜんまい煮 味噌汁	ビーフカレー (甘口) 野菜サラダ フルーツ (フルーツカ) 漬物 (福神漬け)	米飯180g サーモン刺身トリス煮 豆のヘルシーサラダ オニオンコンソメ	米飯180g 牛うま煮 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯180g タラ塩麴焼き 薩摩芋と豆昆布の和え 味噌汁	ちらしずし (錦糸) 豆腐ローフ (和風あん) 五目きんぴら お吸い物 (花ご膳)	米飯180g チキン南蛮 菜の花の辛子和え 味噌汁
	エネルギー - 462kcal 蛋白質 15.7g 脂質 9.0g 炭水 75.7g 食塩 2.1g	エネルギー - 636kcal 蛋白質 11.6g 脂質 20.0g 炭水 98.3g 食塩 3.3g	エネルギー - 469kcal 蛋白質 17.7g 脂質 8.0g 炭水 75.1g 食塩 1.8g	エネルギー - 546kcal 蛋白質 14.2g 脂質 15.3g 炭水 82.5g 食塩 2.7g	エネルギー - 408kcal 蛋白質 16.2g 脂質 2.5g 炭水 77.3g 食塩 2.3g	エネルギー - 485kcal 蛋白質 17.3g 脂質 8.3g 炭水 80.7g 食塩 4.4g	エネルギー - 523kcal 蛋白質 15.6g 脂質 11.5g 炭水 85.5g 食塩 2.6g
夕食	米飯180g サワラ野菜入り煮付 高野豆腐の玉子とじ 味噌汁	米飯180g イワシしょうが煮 キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180g ピーマンの肉詰め TM 牛肉ごぼう 味噌汁	米飯180g 鶏梅じそ竜田/蓮根は ほうれん草のお浸し 味噌汁	米飯180g マーボーナス 焼ビーフン 味噌汁	米飯180g 豚の生姜焼き 白菜お浸し 味噌汁	米飯180g 黒ムツ煮付 O 白和え (法蓮草) 味噌汁
	エネルギー - 443kcal 蛋白質 17.3g 脂質 7.2g 炭水 73.3g 食塩 2.2g	エネルギー - 401kcal 蛋白質 12.8g 脂質 3.7g 炭水 75.6g 食塩 2.6g	エネルギー - 507kcal 蛋白質 12.6g 脂質 11.0g 炭水 84.9g 食塩 2.7g	エネルギー - 443kcal 蛋白質 12.9g 脂質 6.2g 炭水 80.6g 食塩 1.8g	エネルギー - 568kcal 蛋白質 12.0g 脂質 15.8g 炭水 89.6g 食塩 3.2g	エネルギー - 481kcal 蛋白質 17.1g 脂質 12.1g 炭水 72.0g 食塩 2.8g	エネルギー - 499kcal 蛋白質 18.8g 脂質 8.6g 炭水 79.1g 食塩 1.7g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2022年 9月15日~2022年 9月21日)

	9月15日 (木)	9月16日 (金)	9月17日 (土)	9月18日 (日)	9月19日 (月)	9月20日 (火)	9月21日 (水)
朝食	ふたごパン 目玉焼き 野菜のコンソメ煮 コーンポタージュ 牛乳	米飯180g 肉団子 きんぴらごぼう 味噌汁 牛乳	クロワッサン1個 スペイン風オムレツ ツナサラダ ○ コーンポタージュ 牛乳	米飯180g 糸島ねぎ入玉子焼き 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	米飯180g 白身魚と豆腐のふんわ ひじき煮 味噌汁 牛乳	ミニ食パン1個 ベーコンポテト マカロニサラダ コーンポタージュ 牛乳	ぞうすい (さけ) がんもの含め煮 いんげん胡麻和え 牛乳
	エネルギー 372kcal 蛋白質 12.9g 脂質 16.1g 炭水 38.5g 食塩 1.9g	エネルギー 563kcal 蛋白質 17.0g 脂質 13.8g 炭水 89.1g 食塩 2.2g	エネルギー 513kcal 蛋白質 16.4g 脂質 29.9g 炭水 37.1g 食塩 2.3g	エネルギー 612kcal 蛋白質 18.3g 脂質 20.7g 炭水 84.3g 食塩 1.7g	エネルギー 543kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14.1g 炭水 86.1g 食塩 2.6g	エネルギー 487kcal 蛋白質 14.0g 脂質 16.0g 炭水 49.5g 食塩 2.7g	エネルギー 449kcal 蛋白質 14.7g 脂質 12.4g 炭水 67.1g 食塩 1.5g
昼食	五目釜飯 野菜かき揚げ キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180g 豚肉のきのこソース添 じゃが芋の煮物 味噌汁	米飯180g サンマみぞれ煮 筍とツナの煮物 味噌汁	米飯180g ミートローフ (ホトトギス) 緑野菜のペペロンチー ゆず塩スープ	お赤飯 ぶり幽庵焼き 小松菜のお浸し お吸い物 季節の和菓子	米飯180g ビーフシチュー ○ ごぼうサラダ フルーツ/ハナコック	米飯180g クリームコロッケ (かに入り) 根菜サラダ 味噌汁
	エネルギー 491kcal 蛋白質 12.2g 脂質 8.8g 炭水 88.9g 食塩 2.8g	エネルギー 466kcal 蛋白質 15.5g 脂質 9.2g 炭水 76.1g 食塩 1.5g	エネルギー 419kcal 蛋白質 12.1g 脂質 7.0g 炭水 73.7g 食塩 2.3g	エネルギー 476kcal 蛋白質 13.4g 脂質 12.7g 炭水 74.7g 食塩 2.0g	エネルギー 665kcal 蛋白質 23.0g 脂質 17.8g 炭水 97.5g 食塩 3.2g	エネルギー 829kcal 蛋白質 16.9g 脂質 35.6g 炭水 95.0g 食塩 2.5g	エネルギー 560kcal 蛋白質 13.8g 脂質 16.8g 炭水 85.7g 食塩 2.4g
夕食	米飯180g 赤魚西京焼き 炒り豆腐 味噌汁	米飯180g サバ塩焼き ○ 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	米飯180g 鶏の唐揚げ 春雨サラダ黒酢いり ゆず塩スープ	米飯180g サケ塩焼き 筑前煮 味噌汁	米飯180g 豆腐ハンバーグ ○ 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180g サワラ照り焼き わかろと湯葉のおかか和 味噌汁	米飯180g 白身魚の野菜あんかけ ちくわと昆布の煮物 味噌汁
	エネルギー 437kcal 蛋白質 15.8g 脂質 7.8g 炭水 72.7g 食塩 1.6g	エネルギー 551kcal 蛋白質 14.1g 脂質 21.1g 炭水 72.2g 食塩 1.8g	エネルギー 575kcal 蛋白質 15.5g 脂質 15.9g 炭水 83.6g 食塩 3.5g	エネルギー 406kcal 蛋白質 17.1g 脂質 3.7g 炭水 72.8g 食塩 2.4g	エネルギー 517kcal 蛋白質 13.3g 脂質 12.9g 炭水 82.7g 食塩 2.5g	エネルギー 430kcal 蛋白質 17.3g 脂質 5.7g 炭水 74.3g 食塩 2.3g	エネルギー 423kcal 蛋白質 14.7g 脂質 4.8g 炭水 77.2g 食塩 2.4g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2022年 9月22日～2022年 9月28日)

	9月22日 (木)	9月23日 (金)	9月24日 (土)	9月25日 (日)	9月26日 (月)	9月27日 (火)	9月28日 (水)
朝 食	バターロール1個 オムレツ (かんぱ〜ルチー かぶとブロッコリーのクリーム オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 厚焼きたまご 甘 五目きんぴら 味噌汁 牛乳	ふたごパン 粗挽きウィンナー オニオン&コールスローサラダ クラムチャウダー 牛乳	米飯180g 高野豆腐の含め煮 (2 かぼちやの含め煮 味噌汁 牛乳	米飯180g 彩り玉子 (関西風) 青菜煮浸し 味噌汁 牛乳	クロワッサン1個 トマトオムレツ スパゲティサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 照焼き大豆ボール(3個 彩り白菜漬け 味噌汁 牛乳
	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 - 547kcal 蛋白質 19.1g 脂質 13.7g 炭水 83.9g 食塩 2.2g	エネルギー - 482kcal 蛋白質 15.6g 脂質 31.1g 炭水 33.7g 食塩 2.2g	エネルギー - 537kcal 蛋白質 16.9g 脂質 10.9g 炭水 89.6g 食塩 1.8g	エネルギー - 588kcal 蛋白質 18.4g 脂質 20.5g 炭水 78.2g 食塩 1.9g	エネルギー - 487kcal 蛋白質 12.3g 脂質 19.7g 炭水 38.9g 食塩 2.8g	エネルギー - 523kcal 蛋白質 16.4g 脂質 11.0g 炭水 87.1g 食塩 3.6g
昼 食	米飯180g グリルチキン ほうれん草卵の花 (ゆ 味噌汁	米飯180g アジトマト煮 ○ あさりとキャベツの生姜 味噌汁	米飯180g 味噌だれチキン いんげんと白きくらげ お吸い物 (花ご膳)	米飯180g 野菜たっぷり中華煮 焼ビーフン 中華スープ (花ご膳)	米飯180g さんま蒲焼き 大豆と昆布のうま煮 味噌汁	米飯180g 牛肉入りコロッケ 65 緑野菜のペペロンチー コーンポタージュスー	親子丼 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁
	エネルギー - 454kcal 蛋白質 17.2g 脂質 5.5g 炭水 80.8g 食塩 2.0g	エネルギー - 426kcal 蛋白質 20.3g 脂質 4.3g 炭水 75.5g 食塩 2.3g	エネルギー - 461kcal 蛋白質 14.4g 脂質 7.9g 炭水 77.8g 食塩 3.3g	エネルギー - 527kcal 蛋白質 13.0g 脂質 10.9g 炭水 91.0g 食塩 3.8g	エネルギー - 510kcal 蛋白質 21.3g 脂質 12.7g 炭水 74.2g 食塩 2.3g	エネルギー - 563kcal 蛋白質 8.8g 脂質 15.1g 炭水 91.2g 食塩 1.7g	エネルギー - 585kcal 蛋白質 15.9g 脂質 22.5g 炭水 74.6g 食塩 3.0g
夕 食	米飯180g カレイ煮付 ○ 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180g 豚肉のゆばあん 肉じゃが 味噌汁	米飯180g 赤魚幽庵焼き 炒り豆腐 味噌汁	米飯180g タラ塩麴焼き ブロッコリーお浸し 味噌汁	米飯180g 鶏つくね 木の実和え お吸い物 (花ご膳)	米飯180g ブリ生姜煮 ○ うの花炒り煮 味噌汁	米飯90g サバ味噌煮 ○ 冬瓜のそぼろあんかけ お吸い物 (花ご膳)
	エネルギー - 459kcal 蛋白質 22.7g 脂質 5.5g 炭水 73.8g 食塩 1.9g	エネルギー - 498kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.5g 炭水 75.3g 食塩 2.0g	エネルギー - 432kcal 蛋白質 16.2g 脂質 7.0g 炭水 73.0g 食塩 1.6g	エネルギー - 369kcal 蛋白質 15.2g 脂質 1.5g 炭水 71.1g 食塩 2.6g	エネルギー - 534kcal 蛋白質 22.0g 脂質 11.3g 炭水 81.5g 食塩 2.8g	エネルギー - 495kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.0g 炭水 75.3g 食塩 1.8g	エネルギー - 361kcal 蛋白質 14.8g 脂質 13.5g 炭水 41.7g 食塩 2.2g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2022年 9月29日～2022年 9月30日)

	9月29日 (木)	9月30日 (金)				
朝食	ミニ食パン1個 スクランブルエッグ パンプキンサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 黒ムツ西京焼き 20g ぜんまい煮 味噌汁 牛乳				
	エネルギー - 430kcal 蛋白質 13.9g 脂質 18.9g 炭水 46.0g 食塩 1.9g	エネルギー - 506kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.9g 炭水 78.9g 食塩 1.9g				
昼食	米飯180g 牛焼肉 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯90g 天ぷらうどん ・天ぷら モロヘイヤのごま和え				
	エネルギー - 424kcal 蛋白質 11.5g 脂質 6.3g 炭水 77.5g 食塩 1.9g	エネルギー - 482kcal 蛋白質 8.3g 脂質 13.3g 炭水 68.2g 食塩 3.4g				
夕食	米飯180g サワラ塩焼き 薩摩芋と豆昆布の和え 味噌汁	米飯180g 豚ロースのマリネ ウラと山芋のねばねば 味噌汁				
	エネルギー - 459kcal 蛋白質 18.4g 脂質 7.2g 炭水 77.0g 食塩 2.3g	エネルギー - 435kcal 蛋白質 12.7g 脂質 8.4g 炭水 74.4g 食塩 2.5g				

フルマカン A

給与栄養量表

2022年 9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	1,480	42.8	48.6	204.9	446	7.8	6.8			
2	1,540	58.1	44.5	212.3	425	5.8	8.4			
3	1,460	39.2	39.1	192.1	333	7.2	11.9			
4	1,463	48.6	28.0	241.5	440	9.1	5.8			
5	1,535	54.1	26.6	253.6	458	6.8	7.3			
6	1,335	52.9	39.3	185.4	441	7.9	7.2			
7	1,603	51.1	35.8	260.0	419	9.1	8.0			
8	1,427	46.5	40.7	185.2	334	4.0	7.2			
9	1,587	43.0	39.1	254.7	421	9.3	8.2			
10	1,413	44.6	40.4	205.0	346	8.9	5.4			
11	1,540	43.4	32.6	256.9	404	8.3	7.0			
12	1,514	44.4	31.5	252.7	336	7.4	7.4			
13	1,407	45.9	38.1	208.2	351	7.0	9.4			
14	1,567	52.4	33.8	249.8	380	8.4	6.6			
15	1,300	40.9	32.7	200.1	426	9.0	6.3			
16	1,580	46.6	44.1	237.4	305	7.6	5.5			
17	1,507	44.0	52.8	194.4	345	5.3	8.1			
18	1,494	48.8	37.1	231.8	393	6.4	6.1			
19	1,725	52.1	44.8	266.3	417	10.6	8.3			
20	1,746	48.2	57.3	218.8	455	12.3	7.5			
21	1,432	43.2	34.0	230.0	415	7.6	6.3			
22	1,267	53.4	25.7	191.7	376	6.9	6.1			
23	1,471	59.0	29.5	234.7	366	6.4	6.5			
24	1,375	46.2	46.0	184.5	341	6.6	7.1			
25	1,433	45.1	23.3	251.7	356	7.3	8.2			
26	1,632	61.7	44.5	233.9	455	7.7	7.0			
27	1,545	40.8	45.8	205.4	351	6.9	6.3			
28	1,469	47.1	47.0	203.4	329	5.8	8.8			
29	1,313	43.8	32.4	200.5	393	8.4	6.1			
30	1,423	38.2	33.6	221.5	446	8.6	7.8			
合計	44,583	1,426.1	1,148.7	6,668.4	11,703	230.4	218.6			
平均	1,486	47.5	38.3	222.3	390	7.7	7.3			

フルマカン A

給与栄養量表

2022年 9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	1,480	42.8	48.6	204.9	2.1	5.9	7.8	2,020	1,326	446	647	4.4	566	3.4	0.46	0.77	202	42	6.8
2	1,540	58.1	44.5	212.3	1.3	4.7	5.8	2,695	1,193	425	658	4.5	203	0.7	0.37	0.62	132	35	8.4
3	1,460	39.2	39.1	192.1	1.9	5.5	7.2	3,960	1,285	333	620	3.3	283	4.4	0.29	0.79	172	38	11.9
4	1,463	48.6	28.0	241.5	1.6	7.5	9.1	1,325	1,521	440	751	4.8	329	6.8	0.39	1.44	251	70	5.8
5	1,535	54.1	26.6	253.6	1.4	5.5	6.8	1,803	1,125	458	651	4.3	423	0.9	0.37	0.62	146	41	7.3
6	1,335	52.9	39.3	185.4	1.9	6.1	7.9	2,162	1,359	441	749	6.1	215	5.1	0.49	0.77	176	44	7.2
7	1,603	51.1	35.8	260.0	1.7	6.6	9.1	2,022	1,481	419	784	5.6	369	10.3	0.35	0.80	178	35	8.0
8	1,427	46.5	40.7	185.2	0.8	3.4	4.0	2,183	1,065	334	681	3.3	347	0.9	0.35	0.66	102	11	7.2
9	1,587	43.0	39.1	254.7	1.8	6.7	9.3	2,561	1,243	421	717	5.5	269	11.2	0.37	0.80	177	53	8.2
10	1,413	44.6	40.4	205.0	2.1	7.2	8.9	1,816	1,356	346	713	4.1	461	9.4	0.41	0.77	182	50	5.4
11	1,540	43.4	32.6	256.9	1.9	6.7	8.3	1,842	1,573	404	679	5.0	353	1.0	0.30	0.63	202	40	7.0
12	1,514	44.4	31.5	252.7	1.4	5.7	7.4	1,937	1,305	336	659	3.8	169	1.0	0.34	0.60	136	35	7.4
13	1,407	45.9	38.1	208.2	1.8	5.0	7.0	2,873	1,435	351	693	3.9	320	1.4	0.42	0.80	155	31	9.4
14	1,567	52.4	33.8	249.8	1.5	7.0	8.4	1,633	1,183	380	708	4.3	371	0.6	0.32	0.65	232	53	6.6
15	1,300	40.9	32.7	200.1	2.1	6.2	9.0	1,510	1,265	426	682	3.5	350	4.5	0.39	1.44	166	32	6.3
16	1,580	46.6	44.1	237.4	1.9	5.7	7.6	1,259	1,405	305	706	3.9	125	4.9	0.82	0.69	123	23	5.5
17	1,507	44.0	52.8	194.4	1.1	4.2	5.3	2,517	1,189	345	693	3.7	381	5.1	0.30	1.47	138	32	8.1
18	1,494	48.8	37.1	231.8	1.4	5.3	6.4	1,701	1,246	393	735	4.7	338	13.7	0.41	0.75	187	46	6.1
19	1,725	52.1	44.8	266.3	1.3	7.6	10.6	2,152	1,616	417	734	5.8	303	4.6	0.34	0.72	187	55	8.3
20	1,746	48.2	57.3	218.8	3.0	9.5	12.3	2,262	1,601	455	779	5.0	375	3.9	0.42	1.53	228	35	7.5
21	1,432	43.2	34.0	230.0	1.3	5.5	7.6	1,818	1,290	415	658	4.4	247	1.4	0.35	0.54	146	17	6.3
22	1,267	53.4	25.7	191.7	1.4	5.6	6.9	1,732	1,087	376	620	3.7	328	1.1	0.42	0.86	147	29	6.1
23	1,471	59.0	29.5	234.7	1.4	4.5	6.4	1,588	1,176	366	731	4.6	303	2.7	0.97	0.78	149	30	6.5
24	1,375	46.2	46.0	184.5	1.6	5.3	6.6	1,982	1,169	341	625	4.1	277	2.7	0.37	0.65	132	27	7.1
25	1,433	45.1	23.3	251.7	1.4	6.1	7.3	2,061	1,324	356	724	3.9	462	1.3	0.31	0.57	162	49	8.2
26	1,632	61.7	44.5	233.9	1.1	6.1	7.7	1,674	1,692	455	877	6.3	455	8.6	0.41	0.90	191	52	7.0
27	1,545	40.8	45.8	205.4	1.4	5.7	6.9	1,810	1,004	351	555	3.9	415	1.0	0.58	1.48	131	37	6.3
28	1,469	47.1	47.0	203.4	1.5	4.3	5.8	2,364	1,342	329	620	4.6	171	1.4	0.53	0.83	160	31	8.8
29	1,313	43.8	32.4	200.5	2.0	6.2	8.4	1,936	1,503	393	693	4.2	345	4.6	0.36	0.82	155	47	6.1
30	1,423	38.2	33.6	221.5	1.7	6.1	8.6	1,520	1,155	446	640	3.8	350	1.4	0.62	0.63	160	33	7.8
合計	44,583	1,426.1	1,148.7	6,668.4	48.8	177.4	230.4	60,718	39,514	11,703	20,782	133.0	9,903	120.0	12.83	25.38	5,005	1,153	218.6
平均	1,486	47.5	38.3	222.3	1.6	5.9	7.7	2,024	1,317	390	693	4.4	330	4.0	0.43	0.85	167	38	7.3