

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2023年 1月 1日~2023年 1月 7日)

	1月 1日 (日)	1月 2日 (月)	1月 3日 (火)	1月 4日 (水)	1月 5日 (木)	1月 6日 (金)	1月 7日 (土)
朝食	雑煮仕立て (豆腐) 祝盛り 大根なます	米飯180g 肉団子 じゃが芋の煮物 味噌汁 牛乳	米飯180g 里芋の含め煮 彩り白菜漬け 味噌汁 牛乳	米飯180g かにの卵蒸し 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	ふたごパン スパイ風オムレツ 根菜サラダ コーンポタージュスー 牛乳	米飯180g 白身魚と豆腐のふんわ ひじき煮 味噌汁 牛乳	クロワッサン1個 粗挽きウィンナー マカロニサラダ オニオンコンソメ 牛乳
	エネルギー - 292kcal 蛋白質 11.4g 脂質 10.3g 炭水 37.8g 食塩 1.8g	エネルギー - 531kcal 蛋白質 16.0g 脂質 11.4g 炭水 87.9g 食塩 1.6g	エネルギー - 498kcal 蛋白質 15.0g 脂質 9.1g 炭水 86.9g 食塩 3.6g	エネルギー - 529kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.4g 炭水 78.8g 食塩 2.0g	エネルギー - 464kcal 蛋白質 17.0g 脂質 21.7g 炭水 42.1g 食塩 3.1g	エネルギー - 542kcal 蛋白質 16.1g 脂質 13.9g 炭水 86.1g 食塩 2.5g	エネルギー - 503kcal 蛋白質 14.0g 脂質 25.7g 炭水 33.4g 食塩 3.0g
昼食	米飯180g 牛二色巻き/木の葉南 菜の花の辛子和え 味噌汁 季節の和菓子	お赤飯 ぶり幽庵焼き 筑前煮 味噌汁	ちらし寿司 (錦糸) 豆腐ローフ (和風あん かぼちゃの含め煮 味噌汁	米飯180g ゲレ化 [®] -ハンバーグ [®] ポトフ ○ オニオンコンソメ	米飯180g サーモン刺身ソテー煮 ほうれん草卵の花 (ゆ 味噌汁	米飯180g 厚切りビーフ いんげん胡麻和え 味噌汁	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)
	エネルギー - 574kcal 蛋白質 14.2g 脂質 15.2g 炭水 91.0g 食塩 2.4g	エネルギー - 530kcal 蛋白質 20.8g 脂質 12.5g 炭水 79.0g 食塩 3.0g	エネルギー - 567kcal 蛋白質 18.6g 脂質 10.0g 炭水 95.8g 食塩 4.1g	エネルギー - 505kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10.0g 炭水 80.2g 食塩 2.8g	エネルギー - 445kcal 蛋白質 16.4g 脂質 5.6g 炭水 78.1g 食塩 1.8g	エネルギー - 415kcal 蛋白質 13.1g 脂質 6.6g 炭水 72.7g 食塩 2.2g	エネルギー - 527kcal 蛋白質 13.0g 脂質 10.9g 炭水 91.0g 食塩 3.8g
夕食	米飯180g 黒ムツ煮付 ○ 白和え (法蓮草) 味噌汁	米飯180g 鶏ささみ天 キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180g 豚の生姜焼き 青菜煮浸し 味噌汁	米飯180g サワラ塩焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米飯180g チキンのオープン焼き 緑野菜のペペロンチー オニオンコンソメ	米飯180g サバ味噌煮 ○ 炒り豆腐 お吸い物 (花ご膳)	米飯180g アジトマト煮 ○ 五目きんぴら 味噌汁
	エネルギー - 506kcal 蛋白質 19.5g 脂質 8.7g 炭水 79.9g 食塩 1.9g	エネルギー - 592kcal 蛋白質 17.8g 脂質 11.9g 炭水 99.5g 食塩 3.6g	エネルギー - 480kcal 蛋白質 17.0g 脂質 12.2g 炭水 71.6g 食塩 3.2g	エネルギー - 418kcal 蛋白質 17.6g 脂質 6.0g 炭水 69.5g 食塩 2.5g	エネルギー - 463kcal 蛋白質 11.7g 脂質 9.9g 炭水 75.8g 食塩 2.2g	エネルギー - 538kcal 蛋白質 17.8g 脂質 17.9g 炭水 71.7g 食塩 2.1g	エネルギー - 423kcal 蛋白質 19.3g 脂質 4.2g 炭水 74.8g 食塩 2.0g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2023年 1月 8日~2023年 1月14日)

	1月 8日 (日)	1月 9日 (月)	1月10日 (火)	1月11日 (水)	1月12日 (木)	1月13日 (金)	1月14日 (土)
朝食	米飯180 g 豆腐のそぼろあん包み たけのこの煮物 ○ 味噌汁 牛乳	米飯180 g ホッケ塩焼き 20 g モロヘイヤの煮浸し 味噌汁 牛乳	ミニ食パン1個 キャベツの重ね蒸し ごぼうサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180 g だし醤油入り 溶き卵 里芋の含め煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳	バターロール1個 スペイン風オムレツ 野菜のコンソメ煮 コーンポタージュスー 牛乳	米飯180 g うの花炒り煮 大根なます 味噌汁 牛乳	ふたごパン オムレツ (カマンベールチーズ) さつま芋サラダ オニオンコンソメ 牛乳
	エネルギー - 556kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.5g 炭水 85.3g 食塩 2.3g	エネルギー - 481kcal 蛋白質 17.4g 脂質 9.8g 炭水 76.8g 食塩 2.8g	エネルギー - 464kcal 蛋白質 14.1g 脂質 24.2g 炭水 43.5g 食塩 2.5g	エネルギー - 525kcal 蛋白質 16.8g 脂質 12.0g 炭水 84.9g 食塩 2.3g	エネルギー - 442kcal 蛋白質 14.5g 脂質 21.1g 炭水 40.8g 食塩 2.5g	エネルギー - 515kcal 蛋白質 14.4g 脂質 10.4g 炭水 88.9g 食塩 2.2g	エネルギー - 433kcal 蛋白質 13.2g 脂質 20.2g 炭水 45.5g 食塩 2.2g
昼食	米飯180 g さんま蒲焼き 大豆と昆布のうま煮 味噌汁	米飯180 g ミートローフ (ホントラ) マカと野菜のトマト煮 味噌汁	米飯90 g 醤油ラーメン 彩り野菜と昆布の和え フルーツ (パイナップル)	米飯180 g グリルチキン 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	米飯180 g 豚ロースのマリネ きんぴらごぼう 味噌汁	米飯180 g クリームコロッケ (かに入りに) 豆のヘルシーサラダ ゆず塩スープ	米飯180 g 牛焼肉 ○ 白菜お浸し 味噌汁
	エネルギー - 512kcal 蛋白質 21.6g 脂質 12.7g 炭水 74.8g 食塩 2.3g	エネルギー - 494kcal 蛋白質 14.7g 脂質 10.6g 炭水 82.4g 食塩 1.6g	エネルギー - 568kcal 蛋白質 16.9g 脂質 6.5g 炭水 106.6g 食塩 4.5g	エネルギー - 489kcal 蛋白質 15.9g 脂質 12.3g 炭水 75.3g 食塩 1.8g	エネルギー - 464kcal 蛋白質 12.2g 脂質 8.5g 炭水 81.2g 食塩 2.8g	エネルギー - 553kcal 蛋白質 13.0g 脂質 17.5g 炭水 83.1g 食塩 1.9g	エネルギー - 412kcal 蛋白質 11.8g 脂質 6.4g 炭水 73.9g 食塩 1.7g
夕食	米飯180 g 味噌だれチキン 肉じゃが お吸い物 (花ご膳)	米飯180 g 赤魚煮付 ○ ブロッコリーお浸し 味噌汁	米飯180 g タラ塩麴焼き あさりとキャベツの生姜 味噌汁	米飯180 g カレイ煮付 ○ いんげんと白きくらげ 味噌汁	米飯180 g 鮭バーグ 高野豆腐の玉子とじ 味噌汁	米飯180 g チキンピカタ パンプキンサラダ 味噌汁	米飯180 g ブリ生姜煮 ○ 鶏肉のすき煮 味噌汁
	エネルギー - 469kcal 蛋白質 15.5g 脂質 6.4g 炭水 82.2g 食塩 3.7g	エネルギー - 450kcal 蛋白質 21.9g 脂質 1.4g 炭水 79.8g 食塩 2.0g	エネルギー - 371kcal 蛋白質 15.1g 脂質 1.4g 炭水 72.0g 食塩 2.5g	エネルギー - 441kcal 蛋白質 20.7g 脂質 4.2g 炭水 74.6g 食塩 2.0g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 15.3g 脂質 10.2g 炭水 77.6g 食塩 2.6g	エネルギー - 530kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15.2g 炭水 80.4g 食塩 1.8g	エネルギー - 529kcal 蛋白質 22.0g 脂質 11.1g 炭水 80.4g 食塩 1.9g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2023年 1月15日~2023年 1月21日)

	1月15日 (日)	1月16日 (月)	1月17日 (火)	1月18日 (水)	1月19日 (木)	1月20日 (金)	1月21日 (土)
朝食	米飯180 g 白身魚と豆腐のふんわ ぜんまい煮 味噌汁 牛乳	米飯180 g 牛肉ごぼう ポテトサラダ 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 コーンポタージュスー 牛乳	米飯180 g ほうれん草とペコノハ 切干大根の煮付け 味噌汁 牛乳	ミニ食パン1個 北海道かぼちゃのクリーム たね&コーンサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180 g ミートボール 彩り白菜漬 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 マカロニサラダ オニオンコンソメ 牛乳
	エネルギー 532kcal 蛋白質 15.5g 脂質 13.4g 炭水 84.2g 食塩 2.3g	エネルギー 605kcal 蛋白質 15.0g 脂質 14.4g 炭水 88.9g 食塩 2.4g	エネルギー 507kcal 蛋白質 12.3g 脂質 19.7g 炭水 42.7g 食塩 2.6g	エネルギー 502kcal 蛋白質 15.3g 脂質 11.6g 炭水 81.6g 食塩 2.1g	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 537kcal 蛋白質 16.7g 脂質 13.5g 炭水 84.1g 食塩 3.3g	エネルギー 384kcal 蛋白質 10.5g 脂質 11.7g 炭水 38.5g 食塩 2.6g
昼食	五目釜飯 豆腐ローフ (和風あん かぼちゃの含め煮 味噌汁	米飯180 g アジ西京焼き ひじき煮 味噌汁	米飯180 g ネギ塩豚ロース焼き 白和え (法蓮草) 味噌汁	米飯180 g 若鶏唐揚げ O20 春雨サラダ黒酢いり 味噌汁	米飯180 g グレイブハンバーグ じゃが芋の煮物 味噌汁	米飯180 g 豚角煮 わかろと湯葉のおかか和 味噌汁	親子丼 きんぴらごぼう 味噌汁 フルーツ (洋ナシ)
	エネルギー 477kcal 蛋白質 15.4g 脂質 7.4g 炭水 82.6g 食塩 2.8g	エネルギー 400kcal 蛋白質 16.7g 脂質 4.4g 炭水 71.1g 食塩 2.4g	エネルギー 483kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12.0g 炭水 75.3g 食塩 1.8g	エネルギー 580kcal 蛋白質 15.7g 脂質 16.5g 炭水 83.6g 食塩 3.3g	エネルギー 491kcal 蛋白質 16.9g 脂質 9.6g 炭水 80.5g 食塩 2.4g	エネルギー 564kcal 蛋白質 16.3g 脂質 18.5g 炭水 78.8g 食塩 2.3g	エネルギー 571kcal 蛋白質 16.5g 脂質 14.2g 炭水 89.2g 食塩 3.4g
夕食	米飯180 g サバ塩焼き O ふきと筍の塩きんぴら 味噌汁	米飯180 g 天津玉子 エビチリソース煮 ゆず塩スープ おさつスティック (ご	米飯180 g サンマみぞれ煮 わかろと山芋のねばねばサ 味噌汁	米飯180 g サワラ照り焼き 五目きんぴら 味噌汁	米飯180 g 黒ムツ煮付 O 小松菜のお浸し 味噌汁	米飯180 g 赤魚西京焼き 筑前煮 味噌汁	米飯180 g アジトマト煮 O 根菜サラダ 味噌汁
	エネルギー 505kcal 蛋白質 15.4g 脂質 16.1g 炭水 70.6g 食塩 1.9g	エネルギー 493kcal 蛋白質 15.3g 脂質 8.6g 炭水 84.7g 食塩 2.8g	エネルギー 407kcal 蛋白質 11.2g 脂質 6.3g 炭水 73.5g 食塩 2.0g	エネルギー 439kcal 蛋白質 15.9g 脂質 5.6g 炭水 77.6g 食塩 2.0g	エネルギー 491kcal 蛋白質 18.9g 脂質 8.7g 炭水 76.4g 食塩 1.9g	エネルギー 394kcal 蛋白質 14.9g 脂質 3.4g 炭水 72.7g 食塩 1.7g	エネルギー 465kcal 蛋白質 22.0g 脂質 6.9g 炭水 76.5g 食塩 2.6g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2023年 1月22日～2023年 1月28日)

	1月22日 (日)	1月23日 (月)	1月24日 (火)	1月25日 (水)	1月26日 (木)	1月27日 (金)	1月28日 (土)
朝食	米飯180 g うの花炒り煮 菜の花の辛子和え 味噌汁 牛乳	米飯180 g 筍とツナの煮物 焼き茄子 味噌汁 牛乳	ふたごパン ポーチドエッグ ブロッコリーお浸し オニオンコンソメ 牛乳	米飯180 g 厚焼きたまご 甘 いんげんと白きくらげ 味噌汁 牛乳	クロワッサン1個 マヨと野菜のトマト煮 パンプキンサラダ コーンポタージュスー 牛乳	米飯180 g 白身魚と豆腐のふんわ 肉じゃが 味噌汁 牛乳	ミニ食パン1個 スクランブルエッグ スパゲティサラダ ミネストローネ 牛乳
	エネルギー - 492kcal 蛋白質 15.6g 脂質 10.4g 炭水 81.8g 食塩 2.1g	エネルギー - 483kcal 蛋白質 15.6g 脂質 9.7g 炭水 81.2g 食塩 1.9g	エネルギー - 328kcal 蛋白質 12.7g 脂質 14.4g 炭水 32.6g 食塩 2.1g	エネルギー - 553kcal 蛋白質 18.9g 脂質 15.5g 炭水 81.3g 食塩 2.2g	エネルギー - 415kcal 蛋白質 11.3g 脂質 17.5g 炭水 47.9g 食塩 1.7g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 16.9g 脂質 13.5g 炭水 87.1g 食塩 2.3g	エネルギー - 485kcal 蛋白質 13.3g 脂質 18.0g 炭水 44.0g 食塩 1.5g
昼食	米飯180 g カレイ西京焼き 青菜煮浸し 味噌汁	米飯180 g 豚肉のきのこソース添 緑野菜のペペロンチー オニオンコンソメ	米飯180 g サケ塩焼き 牛肉ごぼう 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180 g 鶏の照り焼き ト ぜんまい煮 味噌汁	米飯180 g 酢豚 ○ モロヘイヤのごま和え 中華スープ (花ご膳)	米飯180 g 鶏つくね あさりとキャベツの生姜 味噌汁
	エネルギー - 384kcal 蛋白質 17.0g 脂質 3.1g 炭水 68.7g 食塩 1.6g	エネルギー - 480kcal 蛋白質 13.9g 脂質 11.9g 炭水 72.5g 食塩 2.1g	エネルギー - 451kcal 蛋白質 17.5g 脂質 8.4g 炭水 71.7g 食塩 2.6g	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 - 461kcal 蛋白質 15.6g 脂質 9.0g 炭水 75.4g 食塩 2.2g	エネルギー - 495kcal 蛋白質 13.0g 脂質 9.5g 炭水 84.6g 食塩 3.6g	エネルギー - 483kcal 蛋白質 21.8g 脂質 6.6g 炭水 80.3g 食塩 2.9g
夕食	米飯180 g 牛うま煮 大根なます 味噌汁	米飯180 g ブリ甘酢あんかけ ○ 高野の含め煮 味噌汁	米飯180 g チキンのオープン焼き 豆のヘルシーサラダ コーンポタージュスー	米飯180 g サーモンホワイトソース煮 さつま芋と豆のハニー オニオンコンソメ	米飯180 g サワラ野菜入り煮付 キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180 g たらバーグ 木の実和え 味噌汁	米飯180 g 赤魚幽庵焼き 厚揚げの彩り炒め 味噌汁
	エネルギー - 553kcal 蛋白質 13.5g 脂質 14.7g 炭水 86.3g 食塩 2.9g	エネルギー - 499kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.6g 炭水 81.2g 食塩 2.2g	エネルギー - 545kcal 蛋白質 14.8g 脂質 12.7g 炭水 85.8g 食塩 1.6g	エネルギー - 458kcal 蛋白質 15.8g 脂質 5.3g 炭水 79.9g 食塩 2.1g	エネルギー - 427kcal 蛋白質 15.0g 脂質 4.5g 炭水 78.6g 食塩 2.1g	エネルギー - 524kcal 蛋白質 13.6g 脂質 12.6g 炭水 86.6g 食塩 2.1g	エネルギー - 417kcal 蛋白質 16.6g 脂質 6.3g 炭水 69.6g 食塩 1.6g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2023年 1月29日～2023年 1月31日)

	1月29日 (日)	1月30日 (月)	1月31日 (火)				
朝食	米飯180 g 照焼き大豆ボール(3個) ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳	米飯180 g 野菜しんじょ たけのこの煮物 ○ 味噌汁 牛乳	バターロール1個 目玉焼き さつま芋サラダ オニオンコンソメ 牛乳				
	エネルギー - 524kcal 蛋白質 16.7g 脂質 11.0g 炭水 86.8g 食塩 2.2g	エネルギー - 534kcal 蛋白質 16.2g 脂質 13.3g 炭水 84.7g 食塩 1.9g	エネルギー - 449kcal 蛋白質 12.9g 脂質 19.4g 炭水 51.8g 食塩 2.1g				
昼食	米飯180 g カレイ煮付 ○ 炒り豆腐 味噌汁	米飯180 g 豚の生姜焼き 白菜お浸し 味噌汁	米飯180 g チキン南蛮 菜の花の辛子和え 味噌汁				
	エネルギー - 452kcal 蛋白質 21.8g 脂質 6.1g 炭水 72.4g 食塩 1.9g	エネルギー - 483kcal 蛋白質 16.5g 脂質 12.0g 炭水 73.3g 食塩 2.8g	エネルギー - 510kcal 蛋白質 15.2g 脂質 11.4g 炭水 83.2g 食塩 2.6g				
夕食	米飯180 g マーボーナス 焼ビーフン 味噌汁	米飯180 g さんま蒲焼き 薩摩芋と豆昆布の和え 味噌汁	米飯180 g ピーマンの肉詰め TM 焼き茄子 味噌汁				
	エネルギー - 575kcal 蛋白質 12.5g 脂質 15.8g 炭水 90.7g 食塩 3.2g	エネルギー - 515kcal 蛋白質 20.0g 脂質 11.9g 炭水 78.4g 食塩 2.3g	エネルギー - 432kcal 蛋白質 11.3g 脂質 5.5g 炭水 81.9g 食塩 1.8g				

フルマカン A

給与栄養量表

2023年 1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	1,372	45.1	34.2	208.7	223	9.2	6.1			
2	1,653	54.6	35.8	266.4	379	10.6	8.2			
3	1,545	50.6	31.3	254.3	393	8.0	10.9			
4	1,452	51.2	30.4	228.5	387	7.3	7.3			
5	1,372	45.1	37.2	196.0	348	8.6	7.1			
6	1,495	47.0	38.4	230.5	360	5.8	6.8			
7	1,453	46.3	40.8	199.2	315	5.4	8.8			
8	1,537	55.5	33.6	242.3	358	7.6	8.3			
9	1,425	54.0	21.8	239.0	354	6.3	6.4			
10	1,403	46.1	32.1	222.1	467	11.9	9.5			
11	1,455	53.4	28.5	234.8	321	7.3	6.1			
12	1,382	42.0	39.8	199.6	380	8.2	7.9			
13	1,598	42.1	43.1	252.4	380	11.6	5.9			
14	1,374	47.0	37.7	199.8	359	5.1	5.8			
15	1,514	46.3	36.9	237.4	352	8.2	7.0			
16	1,498	47.0	27.4	244.7	394	7.0	7.6			
17	1,397	38.6	38.0	191.5	392	5.5	6.4			
18	1,521	46.9	33.7	242.8	348	5.9	7.4			
19	1,409	47.6	37.8	203.3	373	8.3	6.9			
20	1,495	47.9	35.4	235.6	425	7.7	7.3			
21	1,420	49.0	32.8	204.2	326	8.0	8.6			
22	1,429	46.1	28.2	236.8	467	8.6	6.6			
23	1,462	45.3	32.2	234.9	325	5.8	6.2			
24	1,324	45.0	35.5	190.1	339	8.2	6.3			
25	1,647	46.3	40.8	259.5	398	9.7	7.6			
26	1,303	41.9	31.0	201.9	368	6.5	6.0			
27	1,570	43.5	35.6	258.3	453	8.3	8.0			
28	1,385	51.7	30.9	193.9	412	5.1	6.0			
29	1,551	51.0	32.9	249.9	329	6.1	7.3			
30	1,532	52.7	37.2	236.4	331	6.2	7.0			
31	1,391	39.4	36.3	216.9	373	8.7	6.5			
合計	45,364	1,466.2	1,067.3	7,011.7	11,429	236.7	223.8			
平均	1,463	47.3	34.4	226.2	369	7.6	7.2			

フルマカン A

給与栄養量表

2023年 1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	1,372	45.1	34.2	208.7	1.8	7.4	9.2	1,592	1,118	223	470	5.5	588	1.9	0.22	0.50	262	57	6.1
2	1,653	54.6	35.8	266.4	2.1	7.7	10.6	2,063	1,602	379	740	4.5	179	6.1	0.35	0.70	182	37	8.2
3	1,545	50.6	31.3	254.3	1.8	6.2	8.0	3,213	1,819	393	760	5.1	418	1.3	0.53	0.84	219	58	10.9
4	1,452	51.2	30.4	228.5	1.8	5.6	7.3	2,413	1,515	387	788	5.4	391	4.7	0.40	0.89	179	48	7.3
5	1,372	45.1	37.2	196.0	1.8	7.3	8.6	2,109	1,329	348	736	3.9	356	9.5	0.47	1.43	164	34	7.1
6	1,495	47.0	38.4	230.5	0.4	3.7	5.8	1,623	1,158	360	587	4.3	254	1.1	0.41	0.75	104	18	6.8
7	1,453	46.3	40.8	199.2	1.3	4.1	5.4	2,545	976	315	534	3.0	353	1.2	0.38	0.56	111	24	8.8
8	1,537	55.5	33.6	242.3	1.5	6.1	7.6	2,139	1,352	358	766	6.2	405	8.2	0.43	0.71	142	26	8.3
9	1,425	54.0	21.8	239.0	1.4	5.2	6.3	1,541	1,112	354	594	3.6	405	1.3	0.42	0.61	156	40	6.4
10	1,403	46.1	32.1	222.1	3.0	6.4	11.9	3,450	1,555	467	645	4.1	241	2.8	0.38	0.64	193	43	9.5
11	1,455	53.4	28.5	234.8	1.8	5.8	7.3	1,492	1,340	321	671	3.7	313	0.9	0.38	0.81	172	31	6.1
12	1,382	42.0	39.8	199.6	2.1	6.1	8.2	2,105	1,268	380	714	4.1	423	4.9	0.63	1.44	161	35	7.9
13	1,598	42.1	43.1	252.4	1.9	9.7	11.6	1,693	1,257	380	638	4.3	383	0.9	0.35	0.54	190	40	5.9
14	1,374	47.0	37.7	199.8	1.2	4.0	5.1	1,572	1,132	359	571	4.2	232	1.3	0.51	0.83	154	55	5.8
15	1,514	46.3	36.9	237.4	1.8	6.4	8.2	1,853	1,363	352	702	4.0	370	5.0	0.33	0.68	148	34	7.0
16	1,498	47.0	27.4	244.7	1.1	4.1	7.0	2,339	1,482	394	745	4.4	189	5.7	0.35	0.70	136	20	7.6
17	1,397	38.6	38.0	191.5	1.0	3.8	5.5	1,561	1,050	392	618	3.5	342	4.2	0.52	1.43	128	16	6.4
18	1,521	46.9	33.7	242.8	1.2	4.8	5.9	1,866	1,371	348	693	3.6	364	3.8	0.31	0.69	148	29	7.4
19	1,409	47.6	37.8	203.3	2.3	6.4	8.3	2,022	1,279	373	592	4.8	463	1.0	0.38	0.75	181	59	6.9
20	1,495	47.9	35.4	235.6	2.0	6.0	7.7	1,967	1,544	425	722	4.4	379	2.2	0.49	0.66	220	32	7.3
21	1,420	49.0	32.8	204.2	2.2	5.7	8.0	2,667	1,184	326	611	4.1	280	1.5	0.41	0.78	177	24	8.6
22	1,429	46.1	28.2	236.8	1.8	7.2	8.6	1,703	1,435	467	721	5.1	406	7.1	0.31	0.80	265	57	6.6
23	1,462	45.3	32.2	234.9	1.0	4.7	5.8	1,812	1,297	325	690	3.9	168	2.9	0.95	0.66	127	28	6.2
24	1,324	45.0	35.5	190.1	1.6	6.9	8.2	1,861	1,322	339	738	4.2	189	13.7	0.36	1.42	176	49	6.3
25	1,647	46.3	40.8	259.5	2.3	7.7	9.7	2,592	1,445	398	779	5.9	262	9.3	0.57	0.82	206	80	7.6
26	1,303	41.9	31.0	201.9	1.3	4.4	6.5	1,430	1,421	368	714	3.1	421	2.5	0.34	1.39	126	33	6.0
27	1,570	43.5	35.6	258.3	1.7	6.5	8.3	1,895	1,371	453	705	4.6	402	1.0	0.42	0.62	152	36	8.0
28	1,385	51.7	30.9	193.9	1.1	3.5	5.1	1,730	1,240	412	735	3.7	299	4.2	0.29	0.68	152	34	6.0
29	1,551	51.0	32.9	249.9	1.2	5.1	6.1	1,932	1,167	329	592	4.4	279	1.0	0.29	0.85	159	33	7.3
30	1,532	52.7	37.2	236.4	1.1	4.8	6.2	1,806	1,333	331	727	4.3	209	8.2	0.33	0.73	135	28	7.0
31	1,391	39.4	36.3	216.9	2.5	6.4	8.7	1,868	1,305	373	628	3.6	378	1.0	0.38	0.72	256	66	6.5
合計	45,364	1,466.2	1,067.3	7,011.7	51.1	179.7	236.7	62,454	41,142	11,429	20,926	133.5	10,341	120.4	12.89	25.63	5,281	1,204	223.8
平均	1,463	47.3	34.4	226.2	1.6	5.8	7.6	2,015	1,327	369	675	4.3	334	3.9	0.42	0.83	170	39	7.2