

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2023年 5月 1日~2023年 5月 7日)

	5月 1日 (月)	5月 2日 (火)	5月 3日 (水)	5月 4日 (木)	5月 5日 (金)	5月 6日 (土)	5月 7日 (日)
朝食	米飯180 g 目玉焼き 彩り野菜と昆布の和え 味噌汁 牛乳	ミニ食パン1個 レアオムレツ 和わか&コーンスロ-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 わらと湯葉のおかか和 味噌汁 牛乳	バターロール1個 ポトフ ○ マカロニサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180 g 炒り豆腐 ふきの煮物 味噌汁 牛乳	ふたごパン ミートボール ブロッコリーお浸し コーンポタージュスー 牛乳	米飯180 g だし醤油入り 溶き卵 ちくわと昆布の煮物 春菊のお浸し 味噌汁 牛乳
	エネルギー 517kcal 蛋白質 16.8g 脂質 12.0g 炭水 83.4g 食塩 1.6g	エネルギー 455kcal 蛋白質 13.4g 脂質 21.9g 炭水 44.8g 食塩 2.1g	エネルギー 491kcal 蛋白質 18.6g 脂質 10.1g 炭水 78.8g 食塩 3.1g	エネルギー 397kcal 蛋白質 10.6g 脂質 11.6g 炭水 40.9g 食塩 2.7g	エネルギー 508kcal 蛋白質 15.2g 脂質 13.0g 炭水 79.7g 食塩 2.2g	エネルギー 348kcal 蛋白質 12.8g 脂質 13.9g 炭水 37.4g 食塩 2.1g	エネルギー 539kcal 蛋白質 18.7g 脂質 13.1g 炭水 85.5g 食塩 2.8g
昼食	米飯180 g マーボーナス エビチリソース煮 中華スープ (花ご膳)	米飯180 g ネギ塩豚ロース焼き ほうれん草とベーコンのハ 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 (フルーツカ 漬物 (福神漬け)	米飯180 g ピーマンの肉詰め TM 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯180 g 天ぷら盛合せ (4種) キャベツの酢の物 味噌汁 ミニたい焼き	米飯180 g サバ塩焼き ○ うの花炒り煮 味噌汁	米飯180 g 鶏肉のトマトソース 豆のヘルシーサラダ オニオンコンソメ
	エネルギー 481kcal 蛋白質 14.8g 脂質 12.2g 炭水 73.3g 食塩 3.1g	エネルギー 482kcal 蛋白質 16.2g 脂質 12.1g 炭水 73.4g 食塩 2.0g	エネルギー 627kcal 蛋白質 10.0g 脂質 17.4g 炭水 102.3g 食塩 3.8g	エネルギー 443kcal 蛋白質 11.3g 脂質 6.4g 炭水 82.7g 食塩 2.0g	エネルギー 596kcal 蛋白質 12.5g 脂質 10.3g 炭水 105.1g 食塩 3.0g	エネルギー 493kcal 蛋白質 14.8g 脂質 14.2g 炭水 72.3g 食塩 1.8g	エネルギー 474kcal 蛋白質 16.5g 脂質 7.8g 炭水 78.1g 食塩 1.7g
夕食	米飯180 g ぶり幽庵焼き 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180 g サケ塩焼き 筑前煮 味噌汁	米飯180 g 黒ムツ煮付 ○ 白菜お浸し 味噌汁	米飯180 g アジ西京焼き 白和え (法蓮草) 味噌汁	米飯180 g 白身魚の野菜あんかけ 肉じゃが 味噌汁	米飯180 g 牛うま煮 春雨サラダ黒酢いり 味噌汁	米飯180 g タラ塩麴焼き 五目きんぴら 味噌汁
	エネルギー 512kcal 蛋白質 19.5g 脂質 10.9g 炭水 78.9g 食塩 1.5g	エネルギー 404kcal 蛋白質 17.4g 脂質 3.7g 炭水 72.3g 食塩 2.8g	エネルギー 475kcal 蛋白質 18.3g 脂質 7.8g 炭水 75.4g 食塩 1.9g	エネルギー 423kcal 蛋白質 17.9g 脂質 5.3g 炭水 72.6g 食塩 1.9g	エネルギー 413kcal 蛋白質 13.5g 脂質 4.4g 炭水 75.6g 食塩 1.9g	エネルギー 601kcal 蛋白質 14.0g 脂質 16.8g 炭水 88.2g 食塩 3.5g	エネルギー 379kcal 蛋白質 15.0g 脂質 1.6g 炭水 73.1g 食塩 2.2g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2023年 5月 8日~2023年 5月14日)

	5月 8日 (月)	5月 9日 (火)	5月10日 (水)	5月11日 (木)	5月12日 (金)	5月13日 (土)	5月14日 (日)
朝食	米飯180 g 厚焼きたまご 甘 菜の花の辛子和え 味噌汁 牛乳	クロワッサン1個 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	米飯180 g ひじき煮 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	ミニ食パン1個 スクランブルエッグ ごぼうサラダ 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 粗挽きウィンナー 根菜サラダ コーンポタージュスー 牛乳	米飯180 g 鶏そぼろ中華春雨 じゃが芋の煮物 味噌汁 牛乳
	エネルギー - 529kcal 蛋白質 19.6g 脂質 13.6g 炭水 79.7g 食塩 2.3g	エネルギー - 456kcal 蛋白質 13.1g 脂質 22.6g 炭水 46.2g 食塩 2.3g	エネルギー - 508kcal 蛋白質 16.0g 脂質 11.8g 炭水 83.2g 食塩 2.3g	エネルギー - 501kcal 蛋白質 14.2g 脂質 27.5g 炭水 44.7g 食塩 2.3g	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 - 511kcal 蛋白質 18.3g 脂質 26.2g 炭水 45.0g 食塩 3.3g	エネルギー - 528kcal 蛋白質 15.3g 脂質 11.6g 炭水 87.7g 食塩 1.7g
昼食	米飯180 g 豚の生姜焼き 野菜のコンソメ煮 味噌汁	米飯180 g ビーフハンバーグ 緑野菜のペペロンチー コーンポタージュスー	米飯180 g ブリ生姜煮 ○ 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米飯180 g サーモン刺身ソテー煮 パンプキンサラダ 味噌汁	米飯180 g ビーフシチュー ○ かぶと山芋のねばねばサ フルーツ (みかん)	米飯180 g ミートローフ (ホントサラ トマトキンピラ オニオンコンソメ	米飯180 g 豚角煮 いんげんと白きくらげ 中華スープ (花ご膳)
	エネルギー - 486kcal 蛋白質 16.3g 脂質 13.6g 炭水 71.1g 食塩 2.9g	エネルギー - 642kcal 蛋白質 21.0g 脂質 22.7g 炭水 79.1g 食塩 3.0g	エネルギー - 479kcal 蛋白質 20.1g 脂質 10.0g 炭水 73.0g 食塩 2.0g	エネルギー - 468kcal 蛋白質 16.8g 脂質 7.8g 炭水 78.5g 食塩 1.3g	エネルギー - 577kcal 蛋白質 12.8g 脂質 19.0g 炭水 83.6g 食塩 2.0g	エネルギー - 521kcal 蛋白質 16.5g 脂質 13.2g 炭水 78.1g 食塩 2.3g	エネルギー - 559kcal 蛋白質 13.6g 脂質 19.8g 炭水 76.1g 食塩 2.5g
夕食	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 サワラ照り焼き 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	米飯180 g 鶏の照り焼き ト 大豆と昆布のうま煮 味噌汁	米飯180 g 酢豚 ○ あさりとキャベツの生姜 ゆず塩スープ	米飯180 g あじフライ 50 白菜煮浸し 味噌汁	米飯180 g 赤魚西京焼き 海老団子と大根煮物 味噌汁	米飯180 g ぶり幽庵焼き 厚揚げの彩り炒め 味噌汁
	エネルギー - 478kcal 蛋白質 15.3g 脂質 7.4g 炭水 82.7g 食塩 2.8g	エネルギー - 509kcal 蛋白質 15.2g 脂質 13.5g 炭水 78.0g 食塩 2.2g	エネルギー - 491kcal 蛋白質 18.0g 脂質 10.3g 炭水 78.1g 食塩 1.9g	エネルギー - 458kcal 蛋白質 12.0g 脂質 6.2g 炭水 87.3g 食塩 3.1g	エネルギー - 516kcal 蛋白質 13.8g 脂質 15.5g 炭水 77.2g 食塩 1.7g	エネルギー - 415kcal 蛋白質 16.3g 脂質 5.7g 炭水 71.2g 食塩 2.1g	エネルギー - 505kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.9g 炭水 73.6g 食塩 1.5g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2023年 5月15日～2023年 5月21日)

	5月15日 (月)	5月16日 (火)	5月17日 (水)	5月18日 (木)	5月19日 (金)	5月20日 (土)	5月21日 (日)
朝食	米飯180 g かぼちゃの含め煮 白和え (法蓮草) 味噌汁 牛乳	ふたごパン さつま芋と豆のハニー ブロッコリーお浸し オニオンコンソメ 牛乳	米飯180 g 照焼き大豆ボール(3個) きんぴらごぼう 味噌汁 牛乳	クロワッサン1個 目玉焼き ポテトサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180 g 高野豆腐の玉子とじ 白菜お浸し 味噌汁 牛乳	ミニ食パン1個 半熟玉子 ほうれん草とベーコンのハ 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 里芋の含め煮 味噌汁 牛乳
	エネルギー - 534kcal 蛋白質 15.6g 脂質 10.8g 炭水 91.1g 食塩 1.7g	エネルギー - 349kcal 蛋白質 13.0g 脂質 12.9g 炭水 41.6g 食塩 2.8g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 17.1g 脂質 11.2g 炭水 92.6g 食塩 2.5g	エネルギー - 412kcal 蛋白質 11.7g 脂質 15.8g 炭水 40.9g 食塩 2.2g	エネルギー - 525kcal 蛋白質 17.7g 脂質 12.6g 炭水 82.3g 食塩 2.4g	エネルギー - 426kcal 蛋白質 14.0g 脂質 18.4g 炭水 45.3g 食塩 2.1g	エネルギー - 539kcal 蛋白質 15.7g 脂質 12.8g 炭水 87.5g 食塩 2.2g
昼食	米飯180 g 鶏肉の香味ソース わかろと湯葉のおかか和 味噌汁	米飯180 g 麻婆豆腐 Y 彩り野菜と昆布の和え ゆず塩スープ	米飯180 g ささみフライ ほうれん草のお浸し 味噌汁	雑穀ロール きつねうどん モロヘイヤのごま和え	米飯180 g アジ西京焼き ちくわと昆布の煮物 味噌汁	米飯180 g 豚ロースのマリネ ふきと筍の塩きんぴら 味噌汁	親子丼 大根のかに餡かけ 味噌汁 フルーツ (洋ナシ)
	エネルギー - 414kcal 蛋白質 16.8g 脂質 5.1g 炭水 72.3g 食塩 2.3g	エネルギー - 589kcal 蛋白質 22.6g 脂質 19.6g 炭水 76.8g 食塩 4.5g	エネルギー - 554kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.2g 炭水 88.4g 食塩 1.8g	エネルギー - 492kcal 蛋白質 12.6g 脂質 8.5g 炭水 86.6g 食塩 6.8g	エネルギー - 432kcal 蛋白質 18.5g 脂質 4.4g 炭水 77.2g 食塩 2.7g	エネルギー - 465kcal 蛋白質 13.1g 脂質 11.6g 炭水 73.5g 食塩 2.5g	エネルギー - 539kcal 蛋白質 16.3g 脂質 14.1g 炭水 81.4g 食塩 3.4g
夕食	米飯180 g アジ南蛮漬け O 高野豆腐の含め煮 味噌汁	米飯180 g サワラ野菜入り煮付 ぜんまい煮 味噌汁	米飯180 g サンマみぞれ煮 キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180 g サバ塩焼き O 牛肉ごぼう 味噌汁	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 赤魚幽庵焼き 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180 g カレイ西京焼き がんもの含め煮 味噌汁
	エネルギー - 518kcal 蛋白質 15.9g 脂質 11.9g 炭水 83.7g 食塩 2.3g	エネルギー - 405kcal 蛋白質 14.4g 脂質 5.0g 炭水 71.9g 食塩 1.8g	エネルギー - 435kcal 蛋白質 12.2g 脂質 6.5g 炭水 79.5g 食塩 2.5g	エネルギー - 544kcal 蛋白質 15.9g 脂質 18.4g 炭水 72.9g 食塩 2.3g	エネルギー - 490kcal 蛋白質 16.1g 脂質 12.6g 炭水 74.9g 食塩 1.8g	エネルギー - 427kcal 蛋白質 17.0g 脂質 4.2g 炭水 76.0g 食塩 1.6g	エネルギー - 418kcal 蛋白質 17.9g 脂質 5.8g 炭水 69.9g 食塩 1.3g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2023年 5月22日～2023年 5月28日)

	5月22日 (月)	5月23日 (火)	5月24日 (水)	5月25日 (木)	5月26日 (金)	5月27日 (土)	5月28日 (日)
朝食	米飯180 g 糸島ねぎ入玉子焼き 五目きんぴら 味噌汁 牛乳	バターロール1個 北海道かぼちゃのクリーム トマトキンピラソース オニオンコンソメ 牛乳	米飯180 g かにの卵蒸し いんげん胡麻和え 味噌汁 牛乳	ふたごパン スパイン風オムレツ オニオン&コーンスープサラダ コーンポタージュスー 牛乳	米飯180 g 筍とツナの煮物 春菊のお浸し 味噌汁 牛乳	クロワッサン1個 スクランブルエッグ マカロニサラダ クラムチャウダー 牛乳	米飯180 g 豆腐のそぼろあん包み 大根なます 味噌汁 牛乳
	エネルギー - 611kcal 蛋白質 17.5g 脂質 19.1g 炭水 88.4g 食塩 1.8g	エネルギー - 391kcal 蛋白質 15.3g 脂質 15.8g 炭水 42.3g 食塩 2.7g	エネルギー - 523kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13.1g 炭水 80.5g 食塩 2.3g	エネルギー - 475kcal 蛋白質 13.8g 脂質 25.9g 炭水 38.3g 食塩 2.4g	エネルギー - 480kcal 蛋白質 15.6g 脂質 9.7g 炭水 80.7g 食塩 2.2g	エネルギー - 444kcal 蛋白質 13.5g 脂質 19.4g 炭水 35.8g 食塩 1.9g	エネルギー - 588kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.6g 炭水 94.3g 食塩 2.5g
	昼食	米飯180 g 牛焼肉 ○ 菜の花の辛子和え 味噌汁	ちらしずし (錦糸) れんこんはさみ揚げ ひじき煮 味噌汁	米飯180 g 味噌だれチキン ポトフ ○ お吸い物 (花ご膳)	米飯180 g クリームコロッケ (かに入り) 花野菜の洋風煮 オニオンコンソメ	米飯180 g 若鶏唐揚げ ○20 揚げ茄子とインゲンの味 お吸い物 (花ご膳)	米飯180 g 野菜たっぷり中華煮 春雨サラダ黒酢いり 中華スープ (花ご膳)
エネルギー - 402kcal 蛋白質 12.0g 脂質 5.5g 炭水 73.4g 食塩 2.0g	エネルギー - 540kcal 蛋白質 15.7g 脂質 9.2g 炭水 96.4g 食塩 4.0g	エネルギー - 465kcal 蛋白質 14.4g 脂質 6.5g 炭水 81.3g 食塩 3.5g	エネルギー - 529kcal 蛋白質 10.4g 脂質 15.5g 炭水 81.5g 食塩 1.9g	エネルギー - 577kcal 蛋白質 17.4g 脂質 20.4g 炭水 79.6g 食塩 3.0g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 11.0g 脂質 7.0g 炭水 84.5g 食塩 4.0g	エネルギー - 443kcal 蛋白質 18.1g 脂質 6.6g 炭水 72.6g 食塩 2.2g	
夕食	米飯180 g 豆腐ローフ (和風あん) 肉じゃが 味噌汁	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 サワラ塩焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米飯180 g イワシ生姜煮/いか煮 カウと山芋のねばねば 味噌汁	米飯180 g タラ塩麹焼き ほうれん草卵の花 (ゆ) 味噌汁	米飯180 g サバ味噌煮 ○ 炒り豆腐 ゆず塩スープ	米飯180 g チキン南蛮 あさりとキャベツの生姜 味噌汁
	エネルギー - 464kcal 蛋白質 16.5g 脂質 6.6g 炭水 79.9g 食塩 2.4g	エネルギー - 515kcal 蛋白質 21.5g 脂質 12.7g 炭水 75.4g 食塩 2.3g	エネルギー - 417kcal 蛋白質 17.7g 脂質 6.0g 炭水 69.3g 食塩 2.5g	エネルギー - 413kcal 蛋白質 16.4g 脂質 3.8g 炭水 73.9g 食塩 2.6g	エネルギー - 399kcal 蛋白質 15.6g 脂質 2.7g 炭水 74.8g 食塩 2.2g	エネルギー - 542kcal 蛋白質 17.9g 脂質 18.1g 炭水 72.5g 食塩 2.0g	エネルギー - 525kcal 蛋白質 15.8g 脂質 11.7g 炭水 85.9g 食塩 2.8g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2023年 5月29日～2023年 5月31日)

	5月29日 (月)	5月30日 (火)	5月31日 (水)				
朝食	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 粗挽きウィンナー かぶとブロッコリーのクリーム コーンポタージュスー 牛乳	米飯180 g だし醤油入り 溶き卵 青菜煮浸し ふきの酢味噌和え 味噌汁 牛乳				
	エネルギー - 488kcal 蛋白質 17.9g 脂質 9.8g 炭水 77.9g 食塩 2.8g	エネルギー - 473kcal 蛋白質 15.3g 脂質 24.2g 炭水 43.1g 食塩 2.5g	エネルギー - 542kcal 蛋白質 17.5g 脂質 13.6g 炭水 84.4g 食塩 2.4g				
昼食	おにぎり (おかか入) 焼きそば 彩り野菜と昆布の和え	米飯180 g チキンのオープン焼き マカロと野菜のトマト煮 オニオンコンソメ	米飯180 g 豆腐ハンバーグ ○ きんぴらごぼう 味噌汁				
	エネルギー - 479kcal 蛋白質 7.5g 脂質 16.7g 炭水 54.4g 食塩 5.1g	エネルギー - 591kcal 蛋白質 17.9g 脂質 15.9g 炭水 87.1g 食塩 2.0g	エネルギー - 513kcal 蛋白質 12.4g 脂質 11.5g 炭水 86.7g 食塩 2.8g				
夕食	米飯180 g 赤魚煮付 ○ いんげんと白きくらげ 味噌汁	米飯180 g サバ照焼き (骨なし) 白和え (法蓮草) 味噌汁	米飯180 g カレイ煮付 ○ ブロッコリーお浸し 味噌汁				
	エネルギー - 484kcal 蛋白質 21.7g 脂質 3.2g 炭水 83.7g 食塩 2.4g	エネルギー - 464kcal 蛋白質 14.7g 脂質 12.0g 炭水 72.0g 食塩 1.6g	エネルギー - 419kcal 蛋白質 21.4g 脂質 2.1g 炭水 74.2g 食塩 2.0g				

フルマカン A

給与栄養量表

2023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	1,510	51.1	35.1	235.6	357	6.9	6.2			
2	1,341	47.0	37.7	190.5	359	7.2	6.9			
3	1,593	46.9	35.3	256.5	403	8.9	8.8			
4	1,263	39.8	23.3	196.2	395	6.2	6.6			
5	1,517	41.2	27.7	260.4	406	8.8	7.1			
6	1,442	41.6	44.9	197.9	376	8.4	7.4			
7	1,392	50.2	22.5	236.7	397	9.3	6.7			
8	1,493	51.2	34.6	233.5	373	6.9	8.0			
9	1,607	49.3	58.8	203.3	360	6.1	7.5			
10	1,478	54.1	32.1	234.3	414	9.4	6.2			
11	1,427	43.0	41.5	210.5	406	8.0	6.7			
12	1,537	39.5	47.0	227.6	318	5.5	5.0			
13	1,447	51.1	45.1	194.3	357	8.4	7.7			
14	1,592	48.0	44.3	237.4	389	6.8	5.7			
15	1,466	48.3	27.8	247.1	433	7.3	6.3			
16	1,343	50.0	37.5	190.3	498	9.6	9.1			
17	1,540	46.6	30.9	260.5	369	9.8	6.8			
18	1,448	40.2	42.7	200.4	431	7.4	11.3			
19	1,447	52.3	29.6	234.4	406	6.8	6.9			
20	1,318	44.1	34.2	194.8	348	5.3	6.2			
21	1,496	49.9	32.7	238.8	373	5.6	6.9			
22	1,477	46.0	31.2	241.7	368	7.2	6.2			
23	1,446	52.5	37.7	214.1	406	10.3	9.0			
24	1,405	49.3	25.6	231.1	351	5.5	8.3			
25	1,417	40.6	45.2	193.7	385	7.4	6.9			
26	1,456	48.6	32.8	235.1	391	10.6	7.4			
27	1,458	42.4	44.5	192.8	359	5.0	7.9			
28	1,556	51.4	32.9	252.8	348	7.1	7.5			
29	1,451	47.1	29.7	216.0	416	9.3	10.3			
30	1,528	47.9	52.1	202.2	356	5.7	6.1			
31	1,474	51.3	27.2	245.3	389	8.5	7.2			
合計	45,365	1,462.5	1,124.2	6,905.8	11,937	235.2	226.8			
平均	1,463	47.2	36.3	222.8	385	7.6	7.3			

フルマカン A

給与栄養量表

2023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	1,510	51.1	35.1	235.6	1.3	4.2	6.9	1,401	1,599	357	714	4.8	218	4.6	0.33	0.78	155	45	6.2
2	1,341	47.0	37.7	190.5	1.6	5.6	7.2	1,757	1,202	359	702	3.6	483	13.5	0.56	1.51	231	50	6.9
3	1,593	46.9	35.3	256.5	2.1	6.7	8.9	2,807	1,280	403	633	5.0	244	1.4	0.35	0.65	186	27	8.8
4	1,263	39.8	23.3	196.2	1.5	4.8	6.2	1,899	1,257	395	629	3.3	386	5.0	0.35	0.60	135	38	6.6
5	1,517	41.2	27.7	260.4	1.6	6.4	8.8	1,822	1,354	406	673	3.6	244	2.9	0.35	0.56	142	34	7.1
6	1,442	41.6	44.9	197.9	1.8	6.9	8.4	2,007	1,250	376	669	4.0	316	5.2	0.36	1.40	149	34	7.4
7	1,392	50.2	22.5	236.7	1.6	6.9	9.3	1,957	1,581	397	811	4.3	400	1.2	0.38	0.65	178	25	6.7
8	1,493	51.2	34.6	233.5	1.5	5.3	6.9	2,152	1,407	373	760	4.4	472	1.1	0.39	0.84	238	61	8.0
9	1,607	49.3	58.8	203.3	1.6	4.4	6.1	2,256	1,517	360	730	4.3	291	4.0	0.64	1.61	143	37	7.5
10	1,478	54.1	32.1	234.3	1.6	6.1	9.4	1,434	1,490	414	664	5.4	444	0.8	0.58	0.78	160	36	6.2
11	1,427	43.0	41.5	210.5	2.1	5.4	8.0	2,320	1,325	406	720	3.8	529	11.1	0.38	0.78	166	33	6.7
12	1,537	39.5	47.0	227.6	1.0	3.9	5.5	1,626	1,146	318	622	3.9	198	2.9	0.37	0.55	112	20	5.0
13	1,447	51.1	45.1	194.3	2.0	6.2	8.4	2,297	1,359	357	693	3.7	335	2.0	0.43	1.33	150	18	7.7
14	1,592	48.0	44.3	237.4	1.5	5.5	6.8	1,112	1,411	389	680	4.7	332	5.0	0.33	0.77	137	36	5.7
15	1,466	48.3	27.8	247.1	1.5	5.8	7.3	1,504	1,365	433	745	4.5	386	3.4	0.33	0.64	172	64	6.3
16	1,343	50.0	37.5	190.3	2.1	6.4	9.6	3,316	1,674	498	743	4.9	240	0.8	0.53	0.70	227	59	9.1
17	1,540	46.6	30.9	260.5	2.4	6.7	9.8	1,745	1,570	369	734	4.7	233	5.5	0.36	0.61	218	25	6.8
18	1,448	40.2	42.7	200.4	2.3	5.3	7.4	2,412	1,088	431	608	3.9	412	5.3	0.35	0.75	122	20	11.3
19	1,447	52.3	29.6	234.4	1.3	4.8	6.8	1,748	1,517	406	788	4.0	299	5.3	0.40	0.63	143	29	6.9
20	1,318	44.1	34.2	194.8	1.0	4.2	5.3	1,450	1,146	348	666	3.3	388	2.2	0.54	1.39	141	24	6.2
21	1,496	49.9	32.7	238.8	1.4	4.2	5.6	1,776	1,306	373	743	4.2	306	7.7	0.29	0.80	137	22	6.9
22	1,477	46.0	31.2	241.7	1.6	5.4	7.2	1,435	1,388	368	699	4.2	341	1.3	0.34	0.73	229	54	6.2
23	1,446	52.5	37.7	214.1	1.5	6.7	10.3	2,844	1,658	406	769	5.2	450	8.8	0.46	0.86	150	27	9.0
24	1,405	49.3	25.6	231.1	1.1	4.4	5.5	2,360	1,377	351	739	4.3	462	4.5	0.37	0.81	131	29	8.3
25	1,417	40.6	45.2	193.7	1.9	5.4	7.4	1,966	1,195	385	694	3.8	341	9.9	0.45	1.47	179	51	6.9
26	1,456	48.6	32.8	235.1	2.4	8.5	10.6	1,818	1,387	391	781	4.7	354	1.1	0.38	0.62	215	21	7.4
27	1,458	42.4	44.5	192.8	1.2	3.9	5.0	2,511	1,003	359	582	4.7	541	1.8	0.35	0.80	128	17	7.9
28	1,556	51.4	32.9	252.8	1.6	5.1	7.1	2,263	1,147	348	650	5.1	232	2.5	0.50	0.62	172	51	7.5
29	1,451	47.1	29.7	216.0	1.6	6.3	9.3	3,510	1,398	416	569	3.7	409	1.5	0.36	0.63	167	40	10.3
30	1,528	47.9	52.1	202.2	1.6	4.1	5.7	1,754	1,267	356	696	3.7	282	0.9	0.42	1.37	130	33	6.1
31	1,474	51.3	27.2	245.3	1.8	7.0	8.5	1,901	1,308	389	682	5.1	260	0.7	0.42	0.80	213	54	7.2
合計	45,365	1,462.5	1,124.2	6,905.8	51.1	172.5	235.2	63,160	41,972	11,937	21,588	132.8	10,828	123.9	12.65	27.04	5,156	1,114	226.8
平均	1,463	47.2	36.3	222.8	1.6	5.6	7.6	2,037	1,354	385	696	4.3	349	4.0	0.41	0.87	166	36	7.3