

献立表

[フルマカン A]
＜献立種類 1＞
(2023年 6月 1日～2023年 6月 7日)

	6月 1日（木）	6月 2日（金）	6月 3日（土）	6月 4日（日）	6月 5日（月）	6月 6日（火）	6月 7日（水）
朝食	バターロール1個 キャベツの重ね蒸し パンプキンサラダ 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（カンパルチス さつま芋サラダ オニオンコンソメ 牛乳	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 ほうれん草とペーコンのハ 切干大根の煮付け 味噌汁 牛乳
	エネルギー 399kcal 蛋白質 13.7g 脂質 15.4g 炭水 45.6g 食塩 1.8g	エネルギー 516kcal 蛋白質 14.1g 脂質 10.3g 炭水 89.3g 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	エネルギー 530kcal 蛋白質 15.5g 脂質 13.4g 炭水 83.7g 食塩 2.3g	エネルギー 606kcal 蛋白質 15.1g 脂質 14.7g 炭水 88.3g 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 15.4g 脂質 11.6g 炭水 81.7g 食塩 2.1g
昼食	米飯180 g ネギ塩豚ロース焼き 豆のヘルシーサラダ 味噌汁	米飯180 g クリームコロッケ（かに入り） 根菜サラダ オニオンコンソメ	米飯180 g 牛焼肉 ○ たけのこの煮物 ○ 味噌汁	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 タラ塩麴焼き ひじき煮 味噌汁	米飯180 g 豚の生姜焼き 白和え（法蓮草） 味噌汁	米飯180 g グリルチキン 春雨サラダ黒酢いり 味噌汁
	エネルギー 517kcal 蛋白質 16.7g 脂質 14.3g 炭水 76.7g 食塩 1.9g	エネルギー 571kcal 蛋白質 13.2g 脂質 16.3g 炭水 87.0g 食塩 2.6g	エネルギー 412kcal 蛋白質 12.4g 脂質 5.5g 炭水 75.4g 食塩 1.9g	エネルギー 477kcal 蛋白質 15.3g 脂質 7.4g 炭水 82.5g 食塩 2.8g	エネルギー 394kcal 蛋白質 15.4g 脂質 2.4g 炭水 76.2g 食塩 2.4g	エネルギー 505kcal 蛋白質 17.8g 脂質 13.0g 炭水 75.9g 食塩 2.7g	エネルギー 440kcal 蛋白質 14.9g 脂質 3.9g 炭水 78.5g 食塩 2.5g
夕食	米飯180 g ブリ甘酢あんかけ ○ 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	米飯180 g 赤魚西京焼き 高野豆腐の玉子とじ 味噌汁	米飯180 g 鮭バーグ 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180 g 黒ムツ煮付 ○ 筑前煮 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 アジ西京焼き ふきと筍の塩きんぴら 味噌汁
	エネルギー 530kcal 蛋白質 12.9g 脂質 16.9g 炭水 77.8g 食塩 1.8g	エネルギー 411kcal 蛋白質 16.6g 脂質 5.2g 炭水 71.2g 食塩 2.0g	エネルギー 517kcal 蛋白質 15.9g 脂質 9.2g 炭水 88.8g 食塩 2.1g	エネルギー 495kcal 蛋白質 18.8g 脂質 7.6g 炭水 80.0g 食塩 2.1g	エネルギー 491kcal 蛋白質 15.3g 脂質 8.7g 炭水 84.2g 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 433kcal 蛋白質 17.1g 脂質 6.6g 炭水 73.0g 食塩 2.1g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2023年 6月 8日～2023年 6月14日)

	6月 8日（木）	6月 9日（金）	6月10日（土）	6月11日（日）	6月12日（月）	6月13日（火）	6月14日（水）
朝食	ミニ食パン1個	米飯180 g	バターロール1個	米飯180 g	米飯180 g	ふたごパン	米飯180 g
	北海道かぼちゃのクリーム	ミートボール	かぶとブロッコリーのクリーム	うの花炒り煮	筍とツナの煮物	ポトフ ○	厚焼きたまご 甘
	わかめ&コーンサラダ	彩り白菜漬け	マカロニサラダ	菜の花の辛子和え	焼き茄子	ブロッコリーお浸し	春菊のお浸し
	オニオンコンソメ	味噌汁	オニオンコンソメ	味噌汁	味噌汁	オニオンコンソメ	味噌汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー - 427kcal 蛋白質 11.8g	エネルギー - 539kcal 蛋白質 16.7g	エネルギー - 384kcal 蛋白質 10.5g	エネルギー - 498kcal 蛋白質 16.1g	エネルギー - 481kcal 蛋白質 15.4g	エネルギー - 317kcal 蛋白質 11.8g	エネルギー - 541kcal 蛋白質 19.2g
	脂質 19.5g 炭水 46.4g	脂質 13.4g 炭水 84.7g	脂質 11.7g 炭水 38.5g	脂質 10.5g 炭水 82.5g	脂質 9.6g 炭水 81.4g	脂質 12.1g 炭水 35.5g	脂質 13.6g 炭水 83.1g
	食塩 2.6g	食塩 3.3g	食塩 2.6g	食塩 2.1g	食塩 1.9g	食塩 2.5g	食塩 2.0g
昼食	米飯180 g	米飯180 g	親子丼	米飯180 g	おにぎり（おかか入）	米飯180 g	ビーフカレー（甘口）
	ハンバーグ（ケチャップ）	酢豚 ○	きんぴらごぼう	カレイ西京焼き	ゆず塩ラーメン	アジ南蛮漬け ○	花野菜の洋風煮
	じゃが芋の煮物	わかろと湯葉のおかか和	味噌汁	青菜煮浸し	緑野菜のペペロンチー	牛肉ごぼう	漬物（福神漬け）
	味噌汁	中華スープ（花ご膳）	フルーツ（白桃）	味噌汁		味噌汁	
	エネルギー - 601kcal 蛋白質 23.0g	エネルギー - 456kcal 蛋白質 12.6g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 16.4g	エネルギー - 392kcal 蛋白質 16.9g	エネルギー - 547kcal 蛋白質 19.4g	エネルギー - 540kcal 蛋白質 14.4g	エネルギー - 631kcal 蛋白質 10.6g
	脂質 19.1g 炭水 79.8g	脂質 6.4g 炭水 84.9g	脂質 14.3g 炭水 84.0g	脂質 3.1g 炭水 70.7g	脂質 9.3g 炭水 92.3g	脂質 14.8g 炭水 82.7g	脂質 22.5g 炭水 91.1g
	食塩 2.5g	食塩 3.6g	食塩 3.4g	食塩 1.6g	食塩 4.3g	食塩 2.5g	食塩 3.8g
夕食	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g
	サバ塩焼き ○	サワラ照り焼き	サケ塩焼き	牛うま煮	ブリ甘酢あんかけ ○	チキンのオーブン焼き	サーモン和風ソース煮
	キャベツの酢の物	五目きんぴら	さつま芋と豆のハニー	大根なます	高野の含め煮	豆のヘルシーサラダ	ごぼうサラダ
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コーンポタージュスー	オニオンコンソメ
	エネルギー - 487kcal 蛋白質 15.4g	エネルギー - 439kcal 蛋白質 15.8g	エネルギー - 428kcal 蛋白質 17.1g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 13.4g	エネルギー - 486kcal 蛋白質 15.6g	エネルギー - 607kcal 蛋白質 20.0g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 15.0g
	脂質 13.0g 炭水 73.6g	脂質 5.5g 炭水 77.9g	脂質 4.3g 炭水 77.4g	脂質 14.4g 炭水 86.7g	脂質 10.5g 炭水 78.2g	脂質 16.9g 炭水 85.9g	脂質 15.7g 炭水 74.6g
	食塩 2.3g	食塩 2.4g	食塩 2.4g	食塩 2.9g	食塩 2.2g	食塩 1.7g	食塩 1.9g

献立表

[フルマカン A]
＜献立種類 1＞
(2023年 6月15日～2023年 6月21日)

	6月15日（木）	6月16日（金）	6月17日（土）	6月18日（日）	6月19日（月）	6月20日（火）	6月21日（水）
朝食	クロワッサン1個 マカロニと野菜のトマト煮 さつま芋サラダ 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	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 パンプキンサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180 g だし醤油入り　溶き卵 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 - 468kcal 蛋白質　11.1g 脂質　　20.3g 炭水　　55.9g 食塩　　2.0g	エネルギー - 544kcal 蛋白質　16.5g 脂質　　13.4g 炭水　　86.2g 食塩　　2.4g	エネルギー - 485kcal 蛋白質　13.3g 脂質　　18.0g 炭水　　44.0g 食塩　　1.5g	エネルギー - 522kcal 蛋白質　16.7g 脂質　　11.0g 炭水　　86.3g 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 - 396kcal 蛋白質　13.1g 脂質　　16.6g 炭水　　43.8g 食塩　　1.8g	エネルギー - 533kcal 蛋白質　17.8g 脂質　　13.7g 炭水　　82.3g 食塩　　2.3g
昼食	米飯180 g 鶏の照り焼き　ト ぜんまい煮 味噌汁	米飯180 g 豚角煮 モロヘイヤのごま和え 中華スープ（花ご膳）	米飯180 g さんま蒲焼き 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180 g カレイ煮付　　○ 炒り豆腐 味噌汁	米飯180 g 豚ロースのマリネ 小松菜のお浸し 味噌汁	米飯180 g ピーマンの肉詰め　TM 焼き茄子 味噌汁	五目釜飯 サケ塩焼き 海老団子と大根煮物 味噌汁
	エネルギー - 468kcal 蛋白質　16.1g 脂質　　9.1g 炭水　　76.3g 食塩　　2.1g	エネルギー - 591kcal 蛋白質　15.9g 脂質　　21.3g 炭水　　76.8g 食塩　　2.8g	エネルギー - 531kcal 蛋白質　20.9g 脂質　　14.3g 炭水　　75.5g 食塩　　2.4g	エネルギー - 452kcal 蛋白質　21.7g 脂質　　6.1g 炭水　　72.3g 食塩　　1.9g	エネルギー - 458kcal 蛋白質　14.3g 脂質　　10.4g 炭水　　73.7g 食塩　　2.5g	エネルギー - 428kcal 蛋白質　11.1g 脂質　　5.5g 炭水　　81.1g 食塩　　1.8g	エネルギー - 435kcal 蛋白質　18.8g 脂質　　6.6g 炭水　　72.1g 食塩　　3.1g
夕食	米飯180 g サワラ野菜入り煮付 白菜お浸し 味噌汁	米飯180 g 赤魚幽庵焼き 木の実和え 味噌汁	米飯180 g ささみフライ あさりとキャベツの生姜 味噌汁	米飯180 g マーボーナス 焼ビーフン 味噌汁	米飯180 g 白身魚の野菜あんかけ 薩摩芋と豆昆布の和え 味噌汁	米飯180 g チキン南蛮 菜の花の辛子和え 味噌汁	米飯180 g 麻婆豆腐　Y あさりとキャベツの生姜 中華スープ（花ご膳）
	エネルギー - 403kcal 蛋白質　14.6g 脂質　　5.4g 炭水　　70.4g 食塩　　1.6g	エネルギー - 451kcal 蛋白質　15.9g 脂質　　7.9g 炭水　　76.2g 食塩　　1.6g	エネルギー - 547kcal 蛋白質　17.8g 脂質　　13.2g 炭水　　87.0g 食塩　　2.2g	エネルギー - 572kcal 蛋白質　12.0g 脂質　　15.7g 炭水　　90.8g 食塩　　3.2g	エネルギー - 433kcal 蛋白質　13.9g 脂質　　5.0g 炭水　　79.2g 食塩　　1.7g	エネルギー - 522kcal 蛋白質　15.4g 脂質　　11.4g 炭水　　86.1g 食塩　　2.6g	エネルギー - 586kcal 蛋白質　22.4g 脂質　　19.2g 炭水　　77.1g 食塩　　5.2g

献立表

[フルマカン A]
＜献立種類 1＞
(2023年 6月22日～2023年 6月28日)

	6月22日（木）	6月23日（金）	6月24日（土）	6月25日（日）	6月26日（月）	6月27日（火）	6月28日（水）
朝食	ふたごパン	米飯180 g	クロワッサン1個	米飯180 g	米飯180 g	ミニ食パン1個	ぞうすい（さけ）
	トマトキンピラ	肉団子	スペイン風オムレツ	白身魚と豆腐のふんわ	がんもの含め煮	オムレツ（カマンベールチーズ）	筑前煮
	野菜のコンソメ煮	五目きんぴら	ツナサラダ ○	ひじき煮	白菜煮浸し	マカロニサラダ	春菊のお浸し
	コーンポタージュスー	味噌汁	コーンポタージュスー	味噌汁	味噌汁	コーンポタージュスー	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	エネルギー - 386kcal 蛋白質 14. 8g	エネルギー - 563kcal 蛋白質 17. 7g	エネルギー - 513kcal 蛋白質 16. 4g	エネルギー - 554kcal 蛋白質 15. 8g	エネルギー - 530kcal 蛋白質 17. 3g	エネルギー - 445kcal 蛋白質 12. 8g	エネルギー - 419kcal 蛋白質 13. 3g
	脂質 17. 5g 炭水 37. 2g	脂質 13. 8g 炭水 88. 4g	脂質 29. 9g 炭水 37. 1g	脂質 13. 8g 炭水 89. 8g	脂質 13. 8g 炭水 81. 0g	脂質 14. 0g 炭水 44. 4g	脂質 9. 3g 炭水 68. 5g
	食塩 2. 5g	食塩 2. 0g	食塩 2. 3g	食塩 2. 5g	食塩 1. 8g	食塩 2. 5g	食塩 1. 3g
昼食	米飯90 g	米飯180 g	米飯180 g	雑穀ロール	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g
	ぶり幽庵焼き	イワシしょうが煮/い	たらバーク	きつねそば	鶏の唐揚げ	カレイ煮付 ○	野菜たっぷり中華煮
	筑前煮	白和え（法蓮草）	ちくわと昆布の煮物	大根のかに餡かけ	ブロッコリーお浸し	ほうれん草のお浸し	チャブチェ
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	フルーツ（パイン）	ゆず塩スープ	味噌汁	中華スープ（花ご膳）
	エネルギー - 333kcal 蛋白質 15. 2g	エネルギー - 448kcal 蛋白質 18. 9g	エネルギー - 474kcal 蛋白質 13. 8g	エネルギー - 524kcal 蛋白質 16. 7g	エネルギー - 534kcal 蛋白質 16. 2g	エネルギー - 413kcal 蛋白質 20. 5g	エネルギー - 469kcal 蛋白質 11. 7g
	脂質 10. 2g 炭水 42. 4g	脂質 5. 7g 炭水 76. 1g	脂質 8. 3g 炭水 84. 2g	脂質 6. 0g 炭水 97. 1g	脂質 16. 1g 炭水 76. 9g	脂質 1. 9g 炭水 73. 2g	脂質 9. 3g 炭水 82. 1g
	食塩 1. 7g	食塩 2. 5g	食塩 2. 8g	食塩 2. 8g	食塩 3. 4g	食塩 1. 9g	食塩 3. 5g
夕食	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g
	牛焼肉 ○	野菜かき揚げ	ビーフシチュー ○	赤魚煮付 ○	サワラ塩焼き	ミートローフ（ホントサラ）	タラ塩麴焼き
	根菜サラダ	高野豆腐の玉子とじ	花野菜の洋風煮	キャベツの酢の物	揚げ茄子とインゲンの味	緑野菜のペペロンチー	青菜煮浸し
	味噌汁	味噌汁	マンゴープリン	味噌汁	味噌汁	コーンポタージュスー	味噌汁
	エネルギー - 481kcal 蛋白質 15. 3g	エネルギー - 497kcal 蛋白質 13. 4g	エネルギー - 680kcal 蛋白質 16. 4g	エネルギー - 456kcal 蛋白質 22. 2g	エネルギー - 457kcal 蛋白質 18. 0g	エネルギー - 520kcal 蛋白質 13. 2g	エネルギー - 374kcal 蛋白質 14. 9g
	脂質 8. 6g 炭水 83. 0g	脂質 9. 9g 炭水 85. 6g	脂質 25. 8g 炭水 84. 4g	脂質 1. 4g 炭水 81. 2g	脂質 10. 4g 炭水 72. 0g	脂質 12. 6g 炭水 81. 7g	脂質 2. 5g 炭水 69. 3g
	食塩 2. 5g	食塩 2. 2g	食塩 2. 5g	食塩 2. 3g	食塩 2. 4g	食塩 2. 0g	食塩 2. 2g

献立表

[フルマカン A]
＜献立種類 1＞
(2023年 6月29日～2023年 6月30日)

	6月29日（木）	6月30日（金）					
朝食	バターロール1個	米飯180 g					
	粗挽きウィンナー	筍とツナの煮物					
	かぶとブロッコリーのクリーム	かぼち ьяの含め煮					
	オニオンコンソメ	味噌汁					
	牛乳	牛乳					
	エネルギー - 425kcal 蛋白質 14. 7g	エネルギー - 512kcal 蛋白質 15. 4g					
	脂質 22. 8g 炭水 36. 1g	脂質 9. 6g 炭水 88. 8g					
	食塩 2. 5g	食塩 2. 2g					
昼食	米飯180 g	米飯180 g					
	味噌だれチキン	赤魚幽庵焼き					
	木の実和え	厚揚げの彩り炒め					
	お吸い物（花ご膳）	味噌汁					
	エネルギー - 517kcal 蛋白質 16. 2g	エネルギー - 422kcal 蛋白質 17. 1g					
	脂質 11. 1g 炭水 83. 8g	脂質 6. 4g 炭水 70. 1g					
	食塩 3. 2g	食塩 1. 6g					
夕食	米飯180 g	米飯180 g					
	アジトマト煮 ○	豆腐ハンバーグ ○					
	ごぼうサラダ	鶏肉のすき煮					
	味噌汁	味噌汁					
	エネルギー - 531kcal 蛋白質 19. 9g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 13. 5g					
	脂質 15. 9g 炭水 75. 9g	脂質 12. 9g 炭水 84. 9g					
	食塩 1. 9g	食塩 2. 5g					

フルマカン A

2023年 6月 献立種類 1

給与栄養量表

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	1,446	43.3	46.6	200.1	358	8.8	5.5			
2	1,498	43.9	31.8	247.5	398	9.4	6.8			
3	1,362	41.5	34.9	209.7	332	6.2	6.2			
4	1,502	49.6	28.4	246.2	320	7.7	7.2			
5	1,491	45.8	25.8	248.7	370	7.3	7.6			
6	1,419	41.3	39.0	192.1	399	5.8	7.3			
7	1,375	47.4	22.1	233.2	358	5.3	6.7			
8	1,515	50.2	51.6	199.8	384	8.6	7.4			
9	1,434	45.1	25.3	247.5	354	8.2	9.3			
10	1,363	44.0	30.3	199.9	367	7.4	8.4			
11	1,441	46.4	28.0	239.9	450	8.1	6.6			
12	1,514	50.4	29.4	251.9	408	9.6	8.4			
13	1,464	46.2	43.8	204.1	350	8.2	6.7			
14	1,698	44.8	51.8	248.8	409	9.3	7.7			
15	1,339	41.8	34.8	202.6	342	5.5	5.7			
16	1,586	48.3	42.6	239.2	496	7.5	6.8			
17	1,563	52.0	45.5	206.5	421	7.0	6.1			
18	1,546	50.4	32.8	249.4	328	6.1	7.3			
19	1,425	44.4	28.7	237.6	368	7.4	6.1			
20	1,346	39.6	33.5	211.0	377	8.5	6.2			
21	1,554	59.0	39.5	231.5	472	8.9	10.6			
22	1,200	45.3	36.3	162.6	353	10.1	6.7			
23	1,508	50.0	29.4	250.1	430	7.9	6.7			
24	1,667	46.6	64.0	205.7	416	7.1	7.6			
25	1,534	54.7	21.2	268.1	371	8.7	7.6			
26	1,521	51.5	40.3	229.9	406	7.0	7.6			
27	1,378	46.5	28.5	199.3	354	6.0	6.4			
28	1,262	39.9	21.1	219.9	436	7.6	7.0			
29	1,473	50.8	49.8	195.8	371	7.2	7.6			
30	1,460	46.0	28.9	243.8	376	6.6	6.3			
合計	43,884	1,406.7	1,065.7	6,722.4	11,574	229.0	214.1			
平均	1,463	46.9	35.5	224.1	386	7.6	7.1			

フルマカン A

2023年 6月 献立種類 1

給与栄養量表

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	ビタミン活性 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	1,446	43.3	46.6	200.1	1.5	7.0	8.8	1,236	1,386	358	644	3.8	321	2.8	0.56	1.44	158	37	5.5
2	1,498	43.9	31.8	247.5	1.8	8.0	9.4	1,990	1,253	398	708	4.4	254	2.1	0.41	0.57	173	31	6.8
3	1,362	41.5	34.9	209.7	1.5	4.8	6.2	1,726	1,246	332	648	3.8	139	5.0	0.43	0.66	149	45	6.2
4	1,502	49.6	28.4	246.2	1.9	5.9	7.7	1,914	1,224	320	610	3.7	400	0.7	0.34	0.63	151	32	7.2
5	1,491	45.8	25.8	248.7	1.2	4.4	7.3	2,340	1,497	370	724	4.5	359	1.6	0.39	0.70	138	28	7.6
6	1,419	41.3	39.0	192.1	1.1	4.2	5.8	1,911	1,141	399	656	3.8	345	4.4	0.31	1.48	137	18	7.3
7	1,375	47.4	22.1	233.2	0.8	4.6	5.3	1,634	1,324	358	705	3.3	292	5.0	0.36	0.58	136	24	6.7
8	1,515	50.2	51.6	199.8	2.0	5.7	8.6	2,272	1,474	384	702	4.2	341	6.8	0.61	0.84	177	54	7.4
9	1,434	45.1	25.3	247.5	2.4	6.1	8.2	2,504	1,585	354	706	3.8	311	3.8	0.46	0.73	195	37	9.3
10	1,363	44.0	30.3	199.9	2.1	5.4	7.4	2,568	1,286	367	709	4.2	295	13.9	0.38	0.80	196	30	8.4
11	1,441	46.4	28.0	239.9	1.6	6.9	8.1	1,702	1,444	450	715	5.2	396	7.1	0.30	0.78	251	59	6.6
12	1,514	50.4	29.4	251.9	2.4	6.8	9.6	2,671	1,352	408	685	4.2	141	3.2	0.41	0.68	170	35	8.4
13	1,464	46.2	43.8	204.1	1.8	6.7	8.2	1,977	1,366	350	740	4.2	252	3.3	0.41	1.33	166	51	6.7
14	1,698	44.8	51.8	248.8	2.5	6.9	9.3	2,675	1,423	409	770	5.7	464	9.2	0.49	0.81	193	72	7.7
15	1,339	41.8	34.8	202.6	1.2	4.4	5.5	1,276	1,389	342	696	3.3	330	0.8	0.37	1.37	124	29	5.7
16	1,586	48.3	42.6	239.2	1.4	5.9	7.5	1,425	1,389	496	745	4.6	514	2.4	0.42	0.64	154	32	6.8
17	1,563	52.0	45.5	206.5	1.8	4.7	7.0	1,762	1,295	421	746	5.0	328	10.1	0.38	0.76	179	30	6.1
18	1,546	50.4	32.8	249.4	1.2	5.2	6.1	1,935	1,216	328	589	4.2	273	1.1	0.28	0.85	159	38	7.3
19	1,425	44.4	28.7	237.6	1.5	5.7	7.4	1,463	1,213	368	662	4.0	242	1.0	0.57	0.61	157	39	6.1
20	1,346	39.6	33.5	211.0	2.3	6.3	8.5	1,791	1,303	377	636	3.9	498	1.0	0.34	0.74	245	70	6.2
21	1,554	59.0	39.5	231.5	1.7	6.7	8.9	3,025	1,378	472	852	4.4	175	14.9	0.44	0.66	185	43	10.6
22	1,200	45.3	36.3	162.6	2.4	7.7	10.1	1,654	1,455	353	645	4.0	349	4.7	0.35	1.44	176	46	6.7
23	1,508	50.0	29.4	250.1	1.8	6.1	7.9	1,617	1,179	430	760	4.9	365	9.4	0.40	0.69	139	19	6.7
24	1,667	46.6	64.0	205.7	1.6	4.5	7.1	2,362	1,502	416	751	4.5	633	2.2	0.39	1.49	161	49	7.6
25	1,534	54.7	21.2	268.1	1.5	4.7	8.7	2,351	1,308	371	617	3.9	184	2.4	0.32	0.54	134	25	7.6
26	1,521	51.5	40.3	229.9	1.8	5.5	7.0	2,544	1,264	406	824	5.2	304	4.2	0.30	0.71	190	34	7.6
27	1,378	46.5	28.5	199.3	1.5	4.7	6.0	1,506	1,143	354	589	3.8	428	1.1	0.41	2.30	183	41	6.4
28	1,262	39.9	21.1	219.9	1.8	5.9	7.6	1,935	1,462	436	676	4.4	673	1.2	0.30	0.58	194	39	7.0
29	1,473	50.8	49.8	195.8	1.7	5.6	7.2	2,162	1,081	371	584	3.8	249	0.8	0.54	0.66	152	32	7.6
30	1,460	46.0	28.9	243.8	1.1	5.5	6.6	1,515	1,358	376	684	4.3	312	2.1	0.34	0.55	158	63	6.3
合計	43,884	1,406.7	1,065.7	6,722.4	50.9	172.5	229.0	59,443	39,936	11,574	20,778	127.0	10,167	128.3	12.01	26.62	5,080	1,182	214.1
平均	1,463	46.9	35.5	224.1	1.7	5.8	7.6	1,981	1,331	386	693	4.2	339	4.3	0.40	0.89	169	39	7.1