

## 献立表

現場 : フルマカン A  
 献立種類 : 献立種類 1 (通常)  
 年月日 : 2024年4月1日 (月) ~ 2024年4月30日 (火)

	日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食		米飯180g がんもの含め煮 白菜煮浸し 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 オムレツ (カマンベールチーズ) マカロニサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	ぞうすい (さけ) 筑前煮 春菊のお浸し 牛乳	マーブルブレッド (ミルク) 2枚 粗挽きウィンナー かぶとブロッコリーのクリームソース オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 筍とツナの煮物 かぼちゃの含め煮 味噌汁 牛乳	ベジロール (ホウレン草) 1個 トマトオムレツ ポテトサラダ オニオンコンソメ 牛乳
		エネルギー 500 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 80.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 38.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.3 g 炭水化物 68.5 g 食塩 1.3 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 23.9 g 炭水化物 33.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 88.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 37.7 g 食塩 2.5 g
昼食		米飯180g グリルチキン ブロッコリーお浸し ゆず塩スープ	米飯180g カレイ煮付 0 ほうれん草のお浸し 味噌汁	米飯180g 中華煮 ☆ 焼ビーフン 中華スープ (花ご膳)	米飯180g 味噌だれチキン 白和え (法蓮草) お吸い物 (花ご膳)	米飯180g 赤魚西京焼き 海老団子と大根煮物 味噌汁	いなり寿司 (青菜) 肉うどん 春菊のお浸し フルーツ (フルーツカクテル)
		エネルギー 390 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 4.0 g 炭水化物 72.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 1.7 g 炭水化物 76.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 86.3 g 食塩 4.7 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 79.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 5.4 g 炭水化物 80.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 108.3 g 食塩 7.9 g
夕食		米飯180g 鮭バーグ 揚げ茄子とインゲンの味噌和え 味噌汁	米飯180g ミートローフ (ホリササガ) ○ 花野菜の洋風煮 コーンポタージュスープ	米飯180g サワラ塩焼き 青菜煮浸し 味噌汁	米飯180g アジトマト煮 ○ ごぼうサラダ 味噌汁	米飯180g 豆腐ハンバーグ (甘酢あん) 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180g ミニチキンカツ (ソース) ひじき煮 味噌汁
		エネルギー 471 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 80.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 80.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.2 g 炭水化物 68.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 76.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 86.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 8.1 g 炭水化物 78.9 g 食塩 2.5 g

〈献立表〉

	7	8	9	10	11	12	13	
朝食	米飯180g 厚焼きたまご 甘 大根なます 味噌汁 牛乳	米飯180g 白身魚と豆腐のふんわり天 たけのこ煮物 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 スクランブルエッグ ☆ オニオン&コールローサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g うの花炒り煮 いんげん胡麻和え 味噌汁 牛乳	ベジロール（人参）1個 ベーコンポテト スパゲティサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g 黒ムツ西京焼き 20g ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 マカロと野菜のトマト煮 パンプキンサラダ オニオンコンソメ 牛乳	
	エネルギー 530 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 87.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 83.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 25.3 g 炭水化物 29.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.1 g 炭水化物 81.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物 43.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 76.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 342 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 13.5 g 炭水化物 44.5 g 食塩 1.9 g	
	昼食	米飯180g サーモン刺身2人前 野菜のコンソメ煮 味噌汁	米飯180g タラ塩麹焼き 肉じゃが 味噌汁	米飯180g 牛肉入りコロッケ 65 ブロッコリーお浸し コーンポタージュスープ	米飯180g 中華玉子（あんかけ） 青菜煮浸し 中華スープ（花ご膳）	米飯180g 牛焼肉 白菜お浸し 味噌汁	米飯180g 豚ロースのマリネ 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米飯180g イワシしょうが煮 彩り野菜と昆布の和え物 味噌汁
		エネルギー 418 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 6.9 g 炭水化物 72.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 2.0 g 炭水化物 72.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 90.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 7.6 g 炭水化物 72.6 g 食塩 3.4 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 6.5 g 炭水化物 74.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 78.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 4.1 g 炭水化物 74.4 g 食塩 2.2 g
夕食		米飯180g サバ味噌煮 ○ 炒り豆腐 お吸い物（花ご膳）	米飯180g チキンピカタ ○ 北海道かぼちゃのクリーム仕立て ミネストローネ	米飯180g サンマみぞれ煮 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180g カレイ西京焼 五目きんぴら 味噌汁	米飯180g ブリ甘酢あんかけ ○ 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯180g サバ照焼き（骨なし） 薩摩芋と豆昆布の和え物 味噌汁	米飯180g マーボーナス エビチリソース煮 中華スープ（花ご膳）
		エネルギー 526 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.9 g 炭水化物 71.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.5 g 炭水化物 87.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物 74.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 2.3 g 炭水化物 76.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 77.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 78.8 g 食塩 1.6 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 73.1 g 食塩 3.1 g

<献立表>

	14	15	16	17	18	19	20
朝食	米飯180 g	米飯180 g	マーブルブレッド（ミルク）2枚	米飯180 g	ベジロール（ホウレン草）1個	米飯180 g	クロワッサン 1個
	炒り豆腐	目玉焼き	オムレツ（カマンベールチーズ）	ホッケ塩焼き 20 g	ポトフ ○	炒り豆腐	ポーチドエッグ
	ぜんまい煮	きんぴらごぼう	オニオン&コールスローサラダ	わかろと湯葉のおかか和え	マカロニサラダ	彩り白菜漬け	ブロッコリーお浸し
	味噌汁	味噌汁	コーンポタージュスープ	味噌汁	コーンポタージュスープ	味噌汁	コーンポタージュスープ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 514 kcal 蛋白質 15.9 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 15.8 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 12.7 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 18.8 g	エネルギー 358 kcal 蛋白質 9.3 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 15.8 g	エネルギー 322 kcal 蛋白質 11.2 g
	脂質 13.7 g 炭水化物 85.0 g	脂質 11.3 g 炭水化物 87.2 g	脂質 22.2 g 炭水化物 39.7 g	脂質 10.1 g 炭水化物 79.2 g	脂質 10.7 g 炭水化物 38.6 g	脂質 13.1 g 炭水化物 81.1 g	脂質 16.9 g 炭水化物 30.6 g
	食塩 2.1 g	食塩 1.9 g	食塩 2.0 g	食塩 3.1 g	食塩 2.4 g	食塩 3.4 g	食塩 1.8 g
昼食	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	ビーフカレー（甘口）	米飯180 g	米飯180 g	五目釜飯
	ネギ塩豚ロース焼き ○	ハンバーグ（照焼きソース）	鶏肉のトマトソース	さつま芋と豆のハニーマスタード	あじフライ 50	三元豚ロース生姜焼き 高地	豆腐ローフ（和風あんかけ）
	ほうれん草とベーコンのバター風味	花野菜の洋風煮	ポテトサラダ	フルーツ（フルーツカクテル）	白和え（法蓮草）	野菜のコンソメ煮	かぼちやの含め煮
	味噌汁	ゆず塩スープ	オニオンコンソメ	漬物（福神漬け）	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	エネルギー 470 kcal 蛋白質 16.1 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 21.0 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 13.0 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 10.0 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 14.3 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 13.8 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 15.8 g
	脂質 12.1 g 炭水化物 73.4 g	脂質 13.0 g 炭水化物 80.1 g	脂質 3.6 g 炭水化物 79.1 g	脂質 17.4 g 炭水化物 102.3 g	脂質 16.0 g 炭水化物 80.6 g	脂質 13.9 g 炭水化物 71.2 g	脂質 7.5 g 炭水化物 83.2 g
	食塩 2.0 g	食塩 3.9 g	食塩 1.8 g	食塩 3.8 g	食塩 1.6 g	食塩 2.1 g	食塩 2.8 g
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
	サワラ野菜入り煮付	サケ塩焼き	赤魚西京焼き	サワラ照り焼き	鶏の照り焼き ト	タラ塩麴焼き	サンマみぞれ煮
	菜の花の辛子和え	鶏肉のすき煮	筑前煮	揚げ茄子の煮浸し	大豆と昆布のうま煮 ○	うの花炒り煮	肉じゃが
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	エネルギー 386 kcal 蛋白質 15.0 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 18.1 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 14.8 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 15.4 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 17.8 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 15.4 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 12.2 g
	脂質 4.5 g 炭水化物 71.0 g	脂質 4.4 g 炭水化物 73.8 g	脂質 3.9 g 炭水化物 72.4 g	脂質 13.6 g 炭水化物 76.6 g	脂質 10.2 g 炭水化物 74.9 g	脂質 2.8 g 炭水化物 74.6 g	脂質 6.9 g 炭水化物 76.7 g
	食塩 1.9 g	食塩 2.2 g	食塩 1.9 g	食塩 1.8 g	食塩 1.9 g	食塩 2.0 g	食塩 2.0 g

〈献立表〉

	21	22	23	24	25	26	27
朝食	米飯180 g	米飯180 g	ベジロール（人参）1個	米飯180 g	ロールパン 1個	米飯180 g	マーブルブレッド（ミルク）2枚
	ちくわと昆布の煮物	厚焼きたまご 甘	ミートボール	ひじき煮	スクランブルエッグ ☆	白身魚と豆腐のふんわり天	粗挽きウィンナー
	菜の花の辛子和え	じゃが芋の煮物	さつま芋サラダ	春菊のお浸し	スパゲティサラダ	わかろと湯葉のおかか和え	根菜サラダ ○
	味噌汁	味噌汁	コーンポタージュスープ	味噌汁	オニオンコンソメ	味噌汁	コーンポタージュスープ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー 475 kcal 蛋白質 16.9 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 18.9 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 11.1 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 14.8 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 12.2 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 17.1 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 17.6 g
	脂質 9.9 g 炭水化物 84.5 g	脂質 13.3 g 炭水化物 85.1 g	脂質 18.8 g 炭水化物 48.6 g	脂質 10.1 g 炭水化物 82.0 g	脂質 13.9 g 炭水化物 39.0 g	脂質 13.5 g 炭水化物 84.8 g	脂質 27.3 g 炭水化物 42.7 g
	食塩 2.9 g	食塩 1.8 g	食塩 1.9 g	食塩 2.2 g	食塩 2.4 g	食塩 2.7 g	食塩 3.1 g
昼食	米飯180 g	米飯180 g	親子丼	米飯180 g	米飯180 g	おにぎり（おかか入）	米飯180 g
	鶏唐揚げ ☆☆	牛うま煮	筍とツナの煮物	鶏肉のオニオンソース	サワラ野菜入り煮付	焼きそば	鶏肉の香味ソース
	切干大根の煮付け	春雨サラダ黒酢いり	味噌汁	豆のヘルシーサラダ	ぜんまい煮	ほうれん草のお浸し	キャベツの酢の物
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ゆず塩スープ	味噌汁
	エネルギー 468 kcal 蛋白質 20.9 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 13.9 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 17.3 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 18.2 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 14.5 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 7.0 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 16.0 g
	脂質 5.4 g 炭水化物 72.4 g	脂質 16.8 g 炭水化物 88.2 g	脂質 14.8 g 炭水化物 73.8 g	脂質 10.6 g 炭水化物 78.0 g	脂質 5.1 g 炭水化物 74.4 g	脂質 16.3 g 炭水化物 53.0 g	脂質 5.1 g 炭水化物 73.7 g
	食塩 4.8 g	食塩 3.5 g	食塩 3.4 g	食塩 2.0 g	食塩 1.8 g	食塩 6.1 g	食塩 2.3 g
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
	白身魚の野菜あんかけ ○	アジ西京焼き	たらバーグ	イワシ梅煮	酢豚 ○	赤魚西京焼き	黒ムツ煮付 ○
	五目きんぴら	揚げ茄子とインゲンの味噌和え	野菜甘酢あんかけ	海老団子と大根煮物	あさりとキャベツの生姜和え	厚揚げの彩り炒め	白菜煮浸し
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ（花ご膳）	味噌汁	味噌汁
	エネルギー 411 kcal 蛋白質 12.8 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 17.8 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 11.9 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 16.6 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 12.4 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 16.1 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 18.6 g
	脂質 4.1 g 炭水化物 79.7 g	脂質 7.9 g 炭水化物 72.8 g	脂質 7.1 g 炭水化物 80.7 g	脂質 7.1 g 炭水化物 75.7 g	脂質 6.9 g 炭水化物 89.2 g	脂質 6.1 g 炭水化物 70.1 g	脂質 8.2 g 炭水化物 78.9 g
	食塩 1.9 g	食塩 2.1 g	食塩 2.4 g	食塩 2.8 g	食塩 3.8 g	食塩 1.5 g	食塩 1.8 g

<献立表>

	28	29	30			
朝食	米飯180 g うの花炒り煮 かぼちやの含め煮 味噌汁 牛乳	米飯180 g 肉じゃが きんぴらごぼう 味噌汁 牛乳	ベジロール（ホウレン草）1個 さつま芋と豆のハニーマスタード ブロッコリーお浸し ミネストローネ 牛乳			
	エネルギー - 503 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 90.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 494 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 89.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 313 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 14.3 g 炭水化物 38.6 g 食塩 1.8 g			
昼食	米飯180 g 豚角煮 いんげんと白きくらげのナムル 中華スープ（花ご膳）	ちらしずし（錦糸） 鶏肉三色巻 白菜お浸し お吸い物（花ご膳）	米飯180 g サーモンホワイトソース煮 ごぼうサラダ オニオンコンソメ			
	エネルギー - 547 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 19.8 g 炭水化物 76.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 403 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 5.9 g 炭水化物 73.2 g 食塩 3.8 g	エネルギー - 532 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 77.9 g 食塩 1.9 g			
夕食	米飯180 g あじフライ 50 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米飯180 g ぶり幽庵焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁	米飯180 g 麻婆豆腐 Y 彩り野菜と昆布の和え物 中華スープ（花ご膳）			
	エネルギー - 501 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 78.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 465 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 70.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー - 572 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 19.6 g 炭水化物 75.9 g 食塩 4.8 g			

# 〈給与栄養量表〉

現場 : フルマカン A

献立種類 : 献立種類 1

年月 : 2024年4月

日	エネルギー kcal	水分 g	アミノ蛋白 g	蛋白質 g	トリア当量 g	コレステロール mg	脂質 g	単糖当量 g	炭質量計 g	炭差引法 g	食物繊維 g	炭水化物 g	灰分 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 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	ビタミンC mg	食塩 g
1	1361	514.0	42.2	47.6	24.7	61	29.9	219.0	191.2	199.9	10.4	233.0	10.4	2358	1186	451	220	797	5.4	6.0	0.98	329	4.4	0.43	0.55	31	7.5
2	1274	450.5	26.3	42.6	22.2	142	25.8	173.0	148.8	155.6	6.1	195.2	6.6	1372	1197	353	219	589	3.7	4.7	0.59	369	1.1	0.40	2.23	49	6.1
3	1310	564.7	35.3	42.5	24.3	92	26.6	201.6	182.5	192.1	6.7	223.1	12.5	2766	1400	401	164	682	4.5	5.6	0.74	575	4.6	0.31	0.69	34	8.5
4	1381	430.2	26.5	49.5	29.5	74	47.4	171.7	146.3	153.7	6.2	189.9	8.3	2020	986	392	149	562	3.7	4.8	0.66	252	0.9	0.45	0.66	31	7.2
5	1445	565.6	36.7	45.0	24.8	78	27.9	224.9	199.0	208.0	7.7	255.9	9.6	2011	1515	348	159	686	4.1	5.7	0.82	298	2.0	0.34	0.57	74	7.5
6	1482	644.6	27.9	39.2	38.2	169	41.9	116.3	80.6	85.1	8.1	224.9	16.2	3206	1332	390	133	584	4.4	4.9	0.46	357	1.3	0.33	0.67	28	12.9
7	1474	445.3	27.5	52.6	19.5	227	38.3	218.7	197.4	207.2	4.6	232.0	8.2	1311	1119	319	122	678	4.3	5.5	0.71	278	10.1	0.54	0.86	32	6.2
8	1419	548.4	39.6	48.7	25.8	133	28.6	219.9	191.1	199.1	5.7	243.7	7.9	1689	1346	320	138	692	3.6	6.1	0.77	204	1.1	0.33	0.59	25	6.0
9	1366	490.1	28.6	35.0	35.8	151	47.4	170.6	138.9	146.2	7.2	195.2	7.7	1535	1157	405	187	640	4.0	4.6	0.65	257	4.3	0.42	1.41	51	5.6
10	1274	551.2	35.6	43.8	18.0	217	21.0	215.1	193.4	201.6	7.3	230.8	9.2	1748	1303	415	170	708	4.7	5.9	0.76	387	7.6	0.30	0.85	28	7.3
11	1303	494.2	28.1	38.2	21.9	71	31.0	162.2	140.3	146.9	7.7	195.4	7.4	1468	1261	344	177	601	3.6	6.0	0.61	156	2.9	0.42	1.34	37	6.2
12	1390	488.6	31.6	45.9	19.1	56	31.2	229.0	195.7	204.0	8.3	234.4	8.0	1455	1573	357	170	711	4.4	6.5	0.80	261	1.4	0.65	0.71	49	6.1
13	1191	510.8	31.2	37.8	26.9	100	29.7	168.0	144.0	150.6	8.3	192.0	11.3	2099	1550	382	186	631	4.1	5.0	0.74	305	8.9	0.35	0.68	53	7.2
14	1370	528.9	30.1	47.0	21.8	91	30.3	218.2	196.1	204.5	7.1	229.4	7.6	1401	1290	362	152	708	4.1	6.6	0.81	387	0.9	0.57	0.75	59	6.0
15	1437	553.9	45.7	54.9	25.3	178	28.7	211.5	191.6	199.9	7.9	241.1	10.9	2486	1498	351	174	796	5.2	8.0	0.94	196	13.5	0.30	0.80	43	8.0
16	1257	476.5	33.6	40.5	19.9	200	29.7	161.1	144.7	151.4	5.0	191.2	7.8	1608	1223	351	161	681	3.2	5.0	0.51	295	2.3	0.35	1.40	31	5.7
17	1579	565.2	36.1	44.2	37.1	81	41.1	223.1	193.2	202.7	9.1	258.1	11.0	2772	1510	364	169	714	4.6	5.8	0.91	220	4.3	0.33	0.69	23	8.7
18	1346	489.4	35.7	41.4	33.7	91	36.9	172.6	141.8	148.9	7.1	194.1	7.3	1284	1295	381	217	665	3.6	5.6	0.65	373	2.8	0.40	1.33	28	5.9
19	1335	511.0	35.9	45.0	26.8	122	29.8	221.5	196.4	209.2	7.7	226.9	8.9	1992	1446	350	159	691	3.4	5.9	0.73	242	1.2	0.82	0.63	33	7.5
20	1213	493.4	31.2	39.2	27.8	127	31.3	157.6	137.7	144.3	6.5	190.5	7.7	1640	1259	319	177	624	3.4	4.7	0.62	401	4.0	0.32	1.37	47	6.6
21	1354	521.3	37.0	50.6	16.5	84	19.4	223.7	197.5	207.8	7.2	236.6	10.0	1530	2686	375	166	713	3.4	5.2	0.71	261	1.3	0.38	0.58	40	9.6
22	1535	558.9	41.3	50.6	31.6	241	38.0	215.6	194.1	203.9	7.4	246.1	9.6	1975	1364	416	184	826	5.6	7.4	0.98	360	6.1	0.34	0.70	35	7.4
23	1343	581.3	33.6	40.3	35.2	210	40.7	170.9	139.9	146.7	7.4	203.1	9.1	2060	1370	347	187	662	4.0	5.3	0.63	168	1.7	0.36	1.40	53	7.7
24	1377	536.3	40.5	49.6	24.2	101	27.8	222.9	190.9	199.1	10.1	235.7	9.7	1818	1579	431	180	750	5.5	6.6	0.87	387	11.3	0.36	0.75	26	7.0
25	1284	516.4	26.0	39.1	20.1	147	25.9	160.4	146.2	152.7	5.8	202.6	11.2	2318	1165	345	157	647	3.2	4.9	0.55	285	2.9	0.30	0.76	26	8.0
26	1391	680.4	32.7	40.2	33.1	57	35.9	170.6	131.1	137.2	7.7	207.9	12.9	3375	1343	416	175	642	3.9	5.1	0.75	375	2.0	0.25	0.57	34	10.3
27	1372	437.9	28.7	52.2	19.5	84	40.6	163.3	148.5	155.5	7.5	195.3	6.3	1846	1198	360	189	611	3.7	4.9	0.58	293	2.6	0.30	1.39	52	7.2
28	1551	521.4	35.2	43.1	41.3	113	44.5	225.3	190.9	198.9	9.3	245.0	8.2	1298	1351	371	169	675	4.3	6.3	0.81	387	3.2	0.40	0.66	37	6.2
29	1362	498.6	40.5	49.3	22.0	182	26.8	203.6	183.2	191.1	6.4	233.4	10.9	2066	1324	374	156	718	4.5	6.1	0.80	339	4.8	0.29	0.75	22	7.9
30	1417	564.7	29.5	50.6	31.2	45	49.8	167.1	139.7	146.1	10.0	192.4	12.2	2891	1766	500	240	765	4.8	5.3	0.91	187	8.8	0.56	0.66	56	8.5
合計	41193	15733.7	1010.4	1346.2	797.8	3725	1003.9	5779.0	5012.7	5249.9	223.5	6574.9	284.6	59398	41592	11290	5206	20449	124.9	170.0	22.05	9184	124.3	11.90	27.00	1167	222.5
平均	1373	524.5	33.7	44.9	26.6	124	33.5	192.6	167.1	175.0	7.5	219.2	9.5	1980	1386	376	174	682	4.2	5.7	0.74	306	4.1	0.40	0.90	39	7.4