

5月 <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5月1日 (水) ~ 2024年5月31日 (金)

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
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	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 サケ塩焼き 20 g 里芋の含め煮 味噌汁 牛乳	ベジロール (人参) 1個 ス ^ハ ン風オムレツ 野菜のコンソメ煮 コーンポタージュスープ 牛乳
				エネルギー 498 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 86.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 15.8 g 炭水化物 40.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 81.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 20.3 g 炭水化物 34.6 g 食塩 2.4 g
昼食				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 牛うま煮 菜の花の辛子和え 味噌汁	米飯180 g フライ2種 キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180 g 天津玉子 鶏そぼろ中華春雨 ゆず塩スープ
				エネルギー 495 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 79.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 81.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 87.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 9.2 g 炭水化物 76.6 g 食塩 3.0 g
夕食				米飯180 g イワシ梅煮 かつと湯葉のおかか和え 味噌汁	米飯180 g ブリ甘酢あんかけ ○ 白菜お浸し 味噌汁	米飯180 g サバ照焼き (骨なし) 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180 g アジ南蛮漬け ○ かつと山芋のねばねばかつ ^ク 味噌汁
				エネルギー 407 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 4.6 g 炭水化物 75.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 75.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 78.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 80.6 g 食塩 2.1 g

5月 <献立表>

	5	6	7	8	9	10	11	
朝食	米飯180g 白身魚と豆腐のふんわり天 ひじき煮 味噌汁 牛乳	米飯180g 炒り卵 五目きんぴら 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 マカロと野菜のトマト煮 オニオン&コールスーサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g 筍とツナの煮物 いんげん胡麻和え 味噌汁 牛乳	マーブルブレッド（ミルク）2枚 半熟玉子 ほうれん草とベーコンのバター風味 オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 豆腐のそぼろあん包み 青菜煮浸し 味噌汁 牛乳	ベジロール（ホウレン草）1個 粗挽きウィンナー オニオン&コールスーサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	
	エネルギー 516 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 86.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 87.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 44.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 81.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 19.3 g 炭水化物 36.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 83.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 29.5 g 炭水化物 35.1 g 食塩 2.5 g	
	昼食	米飯180g 天ぷら盛合せ（4種） 白和え（法蓮草） 味噌汁 ミニたい焼き	米飯180g 豆腐ハンバーグ ○ 牛肉ごぼう 味噌汁	米飯180g クリームコロッケ（かに入り）60g 野菜のコンソメ煮 オニオンコンソメ	米飯180g 味噌だれチキン ポトフ ○ スパゲティサラダ	米飯180g 白身魚の野菜あんかけ ○ ひじき煮 味噌汁	米飯180g サーモン刺イソス煮 緑野菜のペペロンチーノ オニオンコンソメ	米飯180g ネギ塩豚ロース焼き ○ チャプチェ 味噌汁
		エネルギー 602 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 104.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 77.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 82.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.5 g 炭水化物 87.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 4.8 g 炭水化物 78.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 6.9 g 炭水化物 70.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 12.4 g 炭水化物 77.7 g 食塩 2.1 g
夕食		米飯180g ブリ生姜煮 ○ 肉じゃが 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 赤魚西京焼き がんもの含め煮 味噌汁	米飯180g ぶり幽庵焼き 大豆と昆布のうま煮 ○ 味噌汁	米飯180g 豚肉のおろしポン酢添え 炒り豆腐 味噌汁	米飯180g チキンピカタ ○ 花野菜の洋風煮 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
		エネルギー 492 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 10.3 g 炭水化物 77.8 g 食塩 2.0 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 399 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 6.5 g 炭水化物 69.6 g 食塩 1.3 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 72.2 g 食塩 1.4 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 13.7 g 炭水化物 73.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 80.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 2.8 g 炭水化物 72.5 g 食塩 1.9 g

5月 <献立表>

	12	13	14	15	16	17	18	
朝食	米飯180g かにの卵蒸し 白菜煮浸し 味噌汁 牛乳	米飯180g ホッケ塩焼き 20g 大根なます 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 キャベツの重ね蒸し マカロニサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g 鶏そぼろ中華春雨 白菜煮浸し 味噌汁 牛乳	ベジロール（人参）1個 スクランブルエッグ ☆ パンプキンサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g 肉じゃが ふきの煮物 味噌汁 牛乳	ロールパン 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 498 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 13.8 g 炭水化物 79.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 83.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 14.4 g 炭水化物 31.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 83.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 377 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 40.6 g 食塩 1.5 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 84.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 18.0 g 炭水化物 48.8 g 食塩 2.1 g	
	昼食	ちらしずし 鶏の照り焼き ト 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米飯180g マーボーナス 菜の花の辛子和え 中華スープ（花ご膳）	米飯180g サバ味噌煮 ○ いんげんと白きくらげのナムル お吸い物（花ご膳）	米飯180g 豚ロースのマリネ 根菜サラダ ○ 味噌汁	親子丼 切干大根の煮付け 味噌汁 フルーツ（洋ナシ）	米飯180g 赤魚西京焼き 炒り豆腐 味噌汁	米飯180g 三元豚ロース生姜焼き 高地 花野菜の洋風煮 味噌汁
		エネルギー 555 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 11.2 g 炭水化物 90.1 g 食塩 4.3 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 76.9 g 食塩 3.9 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.7 g 炭水化物 72.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 82.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 83.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 6.7 g 炭水化物 68.8 g 食塩 1.5 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 71.7 g 食塩 2.1 g
夕食		米飯180g タラ塩麴焼き かぼちやの含め煮 味噌汁	米飯180g あじフライ 50 あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁	米飯180g ミニチキン南蛮 木の実和え 味噌汁	米飯180g サンマみぞれ煮 ブロッコリーお浸し 味噌汁	米飯180g ブリ甘酢あんかけ ○ きんぴらごぼう 味噌汁	米飯180g ピーマンの肉詰め TM 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180g 豆腐ローフ（和風あんかけ） 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁
	エネルギー 387 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 1.3 g 炭水化物 79.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 8.4 g 炭水化物 81.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 18.3 g 炭水化物 90.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 72.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 80.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 82.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 75.9 g 食塩 2.1 g	

5月 <献立表>

	19	20	21	22	23	24	25	
朝食	米飯180g 里芋の含め煮 彩り白菜漬け 味噌汁 牛乳	米飯180g ぜんまい煮 たけのこの煮物 ○ 味噌汁 牛乳	マーブルブレッド（ミルク）2枚 トマトオムレツ ポテトサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g うの花炒り煮 揚げ茄子とインゲンの味噌和え 味噌汁 牛乳	ベジロール（ホウレン草）1個 北海道かぼちゃのクリーム仕立て オニオ&コールスローサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g ミートボール スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳	クロワッサン 1個 ジャーマンポテト ○ 野菜のコンソメ煮 コーンポタージュスープ 牛乳	
	エネルギー 476 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 8.9 g 炭水化物 87.7 g 食塩 3.4 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 81.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 41.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 87.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 41.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 88.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 362 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 19.9 g 炭水化物 35.6 g 食塩 2.2 g	
	昼食	米飯180g グリルチキン キャベツの酢の物 味噌汁	米飯90g きつねそば ちくわと昆布の煮物 フルーツ（パイナップル）	米飯180g 牛焼肉 ○ 薩摩芋と豆昆布の和え物 味噌汁	五目釜飯 サケ塩焼き 海老団子と大根煮物 味噌汁	米飯180g ハンバーグ じゃが芋の煮物 味噌汁	米飯180g サバ塩焼き ○ 五目きんぴら 味噌汁	ビーフカレー（甘口） 豆のヘルシーサラダ 漬物（福神漬け） フルーツ（フルーツカクテル）
		エネルギー 410 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 4.2 g 炭水化物 77.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 113.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 6.9 g 炭水化物 81.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 7.2 g 炭水化物 71.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 20.0 g 炭水化物 78.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 77.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 626 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 20.0 g 炭水化物 97.8 g 食塩 3.5 g
夕食		米飯180g サバ照焼き（骨なし） ほうれん草卵の花（ゆず風味） 味噌汁	米飯180g イワシ梅煮 大根のかに餡かけ 味噌汁	米飯180g たらばら 鶏肉のすき煮 味噌汁	米飯180g 豚角煮 菜の花の辛子和え 中華スープ（花ご膳）	米飯180g カレイ西京焼き あさりとキャベツの生姜和え 味噌汁	米飯180g 豚肉のトマトソース添え 緑野菜のペペロンチーノ オニオンコンソメ	米飯180g タラ塩麴焼き 青菜煮浸し 味噌汁
		エネルギー 462 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 75.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 4.2 g 炭水化物 73.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 8.2 g 炭水化物 85.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 17.9 g 炭水化物 75.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 370 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 2.0 g 炭水化物 71.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 73.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 2.6 g 炭水化物 68.5 g 食塩 2.2 g

5月<献立表>

	26	27	28	29	30	31	
朝食	米飯180g 筑前煮 彩り白菜漬け 味噌汁 牛乳	米飯180g 筍とツナの煮物 ふきの煮物 味噌汁 牛乳	ベジロール（人参）1個 マコと野菜のトマト煮 さつま芋サラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 白身魚と豆腐のふんわり天 肉じゃが 味噌汁 牛乳	ロールパン 1個 ポトフ ○ 和み&コーンスープ-サラダ コーンポタージュスープ 牛乳	米飯180g 厚焼きたまご 甘 ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳	
	エネルギー - 466 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.7 g 炭水化物 83.4 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 457 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 81.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 382 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 49.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 521 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 86.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 377 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 17.5 g 炭水化物 42.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 506 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 80.7 g 食塩 2.1 g	
	米飯180g 牛肉入りコロッケ 65 花野菜の洋風煮 味噌汁	米飯180g 鶏唐揚げ ☆☆ いんげんと白きくらげのナムル 味噌汁	米飯180g 牛うま煮 キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180g 酢豚 ○ 焼ビーフン ゆず塩スープ	五目釜飯 豆腐ローフ（和風あんかけ） 大根なます 味噌汁 金時豆	米飯180g 赤魚幽庵焼き 牛肉ごぼう 味噌汁	
エネルギー - 510 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 85.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 477 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 6.7 g 炭水化物 71.4 g 食塩 4.8 g	エネルギー - 536 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 84.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 547 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 99.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー - 511 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 7.6 g 炭水化物 95.0 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 438 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 8.4 g 炭水化物 72.7 g 食塩 2.0 g		
夕食	米飯180g 麻婆豆腐 Y オクラと山芋のねばねば炒め 中華スープ（花ご膳）	米飯180g 黒ムツ煮付 ○ 高野の含め煮 味噌汁	米飯180g 鮭バーグ 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180g サワラ野菜入り煮付 焼き茄子 味噌汁	米飯180g ブリ生姜煮 ○ 木の実和え 味噌汁	米飯180g 豚肉のゆばあんかけ ぜんまい煮 味噌汁	
	エネルギー - 486 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.9 g 炭水化物 72.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー - 496 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 8.7 g 炭水化物 79.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 482 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.8 g 炭水化物 78.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 382 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 4.4 g 炭水化物 71.3 g 食塩 1.3 g	エネルギー - 537 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 78.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 466 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 71.6 g 食塩 2.0 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5月

日	エネルギー kcal	水分 g	アミノ酸 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	1400	527.9	38.5	48.0	24.7	79	27.9	223.8	196.7	205.4	7.7	241.1	9.4	1863	1555	383	187	732	4.7	6.1	0.93	264	11.2	0.35	0.76	34	7.1
2	1389	565.2	27.2	40.5	32.1	166	42.3	153.7	131.7	138.2	6.8	197.1	9.6	2140	1290	377	128	644	4.1	5.4	0.59	458	3.2	0.39	0.73	54	7.1
3	1474	438.0	32.3	49.4	21.2	67	33.3	216.5	191.9	200.6	6.1	247.0	7.5	1326	1320	352	163	747	4.0	5.8	0.77	170	8.6	0.40	0.63	29	5.7
4	1273	546.7	31.2	38.0	32.0	325	38.4	172.3	140.8	147.4	5.7	191.8	8.2	2287	1142	370	175	658	3.9	5.2	0.55	342	4.2	0.37	1.50	28	7.5
5	1610	534.4	29.7	49.7	23.1	46	36.4	224.4	190.9	199.0	10.0	268.3	8.4	1776	1323	415	190	621	4.8	5.6	0.85	370	0.7	0.52	0.69	25	6.9
6	1555	590.9	30.8	41.1	38.0	173	41.3	223.1	196.8	206.8	6.8	251.3	11.2	2450	1169	340	174	676	4.1	6.2	0.79	261	2.0	0.36	0.62	22	9.1
7	1305	476.7	30.1	36.7	29.6	58	39.7	180.9	144.5	151.0	6.9	196.5	7.4	1385	1188	385	181	616	3.5	4.6	0.61	325	1.9	0.45	1.24	43	5.3
8	1497	524.4	39.8	48.7	22.8	92	27.9	227.5	191.0	199.1	7.0	241.0	9.6	2237	1470	328	158	686	4.1	6.4	0.80	445	4.5	0.38	0.74	23	7.3
9	1266	473.0	34.7	42.3	34.1	191	37.8	171.0	149.4	156.1	5.4	188.1	8.8	1761	1272	364	147	634	3.4	4.9	0.58	340	1.6	0.85	0.74	16	6.1
10	1478	515.1	33.4	49.8	30.8	94	37.1	216.2	190.7	199.1	6.8	234.6	10.6	2448	1397	392	147	745	6.2	5.9	0.83	282	9.2	0.49	0.67	75	7.1
11	1337	423.4	23.9	45.7	20.1	94	44.7	157.2	140.8	147.6	5.0	185.3	5.8	1598	1071	337	160	522	3.1	5.0	0.53	355	0.8	0.53	1.48	31	6.5
12	1440	557.1	44.3	54.0	22.6	304	26.3	212.4	191.3	204.2	6.6	248.2	9.7	2282	1492	380	150	792	4.5	6.4	0.84	514	2.0	0.32	0.82	44	8.3
13	1418	588.4	35.3	42.8	29.2	84	32.4	219.8	191.3	199.6	9.2	242.3	11.4	2335	1357	399	191	697	3.8	5.8	0.80	259	4.9	0.35	0.64	68	8.9
14	1464	410.4	25.3	42.0	32.5	62	48.4	175.3	140.0	146.7	6.6	194.6	7.8	1484	1089	340	165	536	3.7	4.5	0.58	257	0.9	0.47	1.40	25	6.6
15	1398	498.9	33.3	43.8	26.2	65	31.2	220.8	191.2	199.4	7.9	238.3	7.8	1898	1244	329	141	672	4.1	6.2	0.82	358	4.0	0.53	0.64	36	7.1
16	1373	593.2	35.1	42.2	36.5	330	41.6	160.0	139.4	146.2	7.1	204.6	8.5	1796	1360	378	190	690	4.2	5.4	0.59	341	4.1	0.31	1.59	23	7.0
17	1334	536.6	35.4	44.0	21.8	108	25.3	211.6	190.9	199.4	5.9	234.9	7.6	1342	1355	388	149	661	4.0	5.9	0.81	294	2.1	0.27	0.59	44	6.0
18	1356	492.4	32.3	40.7	40.9	147	45.3	178.3	147.4	156.2	6.3	196.4	8.5	1793	1217	328	123	617	3.4	4.8	0.65	194	1.0	0.67	0.65	48	6.3
19	1348	489.8	31.5	46.5	12.8	65	24.7	217.8	194.9	206.2	8.2	239.7	9.6	1997	1491	347	176	715	3.5	5.6	0.71	167	2.4	0.61	0.62	35	7.5
20	1444	633.6	35.5	47.0	14.3	50	20.5	193.5	160.9	168.0	8.8	267.3	10.0	2141	1314	370	195	704	4.6	6.0	0.88	135	11.2	0.33	0.65	17	7.2
21	1333	505.9	32.5	39.2	30.0	168	33.3	175.5	148.5	155.5	6.8	208.8	8.6	1786	1292	328	136	616	3.9	5.9	0.62	207	1.4	0.39	0.68	75	6.3
22	1481	561.8	45.2	50.6	34.7	130	40.0	218.3	190.9	198.9	10.6	234.4	10.9	1970	1386	434	208	832	5.2	6.9	0.96	402	13.6	0.36	0.73	38	7.8
23	1336	509.8	40.8	49.8	29.7	133	40.4	165.2	140.2	146.9	7.4	191.2	8.0	1693	1459	393	203	694	3.8	6.8	0.61	299	8.7	0.56	1.53	41	6.8
24	1574	486.0	35.8	44.1	33.9	86	38.3	221.8	195.5	203.6	6.1	239.0	9.9	1699	1212	307	138	693	3.4	5.7	0.77	138	5.0	0.90	0.68	37	5.9
25	1349	558.1	29.5	36.5	39.1	83	42.5	153.5	137.3	145.3	9.0	201.9	9.1	2453	1476	408	182	645	4.8	4.6	0.68	289	1.1	0.30	1.29	48	7.9
26	1462	588.6	30.6	42.3	26.3	40	38.2	230.3	191.3	202.6	8.4	241.0	10.7	2518	1475	427	207	647	4.2	5.6	0.87	181	0.6	0.62	0.54	67	9.1
27	1430	543.2	34.5	56.1	16.6	65	24.9	217.7	194.0	204.8	6.8	231.9	8.5	1465	2419	375	131	665	4.2	5.5	0.76	238	1.0	0.36	0.61	21	9.5
28	1400	538.7	29.4	40.5	37.2	117	43.3	178.6	142.7	149.4	8.0	212.0	10.0	2164	1353	439	170	666	5.0	5.7	0.74	247	6.3	0.42	0.62	37	7.1
29	1450	572.5	29.3	43.5	22.8	43	28.4	211.8	192.8	201.1	6.7	257.7	9.8	2195	1418	319	151	684	3.5	6.1	0.75	273	1.0	0.33	0.68	37	7.1
30	1425	509.5	27.0	47.4	22.6	50	40.2	183.5	146.6	153.4	8.2	216.2	8.6	1908	1414	374	193	592	3.9	4.7	0.66	415	0.6	0.59	1.44	41	7.5
31	1410	508.8	42.8	53.9	29.3	240	33.4	219.9	194.4	203.9	5.3	225.0	8.0	1496	1281	340	160	774	4.9	6.9	0.87	437	3.1	0.88	0.74	16	6.1
合計	43809	16299.0	1037.0	1396.8	867.5	3755	1105.4	6132.2	5286.7	5541.6	224.1	6967.5	279.5	59686	42301	11446	5169	20873	128.5	176.1	22.80	9257	122.9	14.66	26.94	1178	221.7
平均	1413	525.8	33.5	45.1	28.0	121	35.7	197.8	170.5	178.8	7.2	224.8	9.0	1925	1365	369	167	673	4.1	5.7	0.74	299	4.0	0.47	0.87	38	7.2