

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2022年 1月 1日~2022年 1月 7日)

	1月 1日 (土)	1月 2日 (日)	1月 3日 (月)	1月 4日 (火)	1月 5日 (水)	1月 6日 (木)	1月 7日 (金)
朝食	白玉団子の雑煮仕立て 祝盛り いくらなます	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 いんげん胡麻和え 味噌汁 牛乳	クロワッサン1個 オムレツ (カマパールチーズ) さつま芋サラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 彩り玉子 (関西風) ひじき煮 味噌汁 牛乳	ミニ食パン1個 ほうれん草とベーコンのハ ごぼうサラダ オニオンコンソメ 牛乳	ぞうすい (とり) 炒り豆腐 味噌汁 なすの浅漬け 牛乳
	エネルギー 354kcal 蛋白質 12.2g 脂質 6.0g 炭水 61.4g 食塩 2.1g	エネルギー 548kcal 蛋白質 16.1g 脂質 11.4g 炭水 92.1g 食塩 1.6g	エネルギー 506kcal 蛋白質 15.2g 脂質 9.3g 炭水 87.9g 食塩 2.6g	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 601kcal 蛋白質 18.8g 脂質 20.4g 炭水 82.6g 食塩 2.0g	エネルギー 462kcal 蛋白質 12.9g 脂質 24.9g 炭水 42.9g 食塩 2.7g	エネルギー 452kcal 蛋白質 14.6g 脂質 13.0g 炭水 66.5g 食塩 1.8g
昼食	米飯180g 豚ロースのマリネ 菜の花の辛子和え 味噌汁	お赤飯 ぶり幽庵焼き 筑前煮 味噌汁	米飯180g やらかかカツ煮 ● 白菜煮浸し 味噌汁	米飯180g ゲレレハンバーグ 野菜のコンソメ煮 コーンポタージュスー	米飯180g 豚肉すだち卸し添え チャプチェ 味噌汁	米飯180g 鶏の照り焼き ト 高野豆腐の含め煮 ゆず塩スープ	米飯90g 焼うどん モロヘイヤのごま和え 味噌汁
	エネルギー 461kcal 蛋白質 13.6g 脂質 9.8g 炭水 76.9g 食塩 2.9g	エネルギー 486kcal 蛋白質 20.1g 脂質 12.5g 炭水 69.3g 食塩 3.0g	エネルギー 570kcal 蛋白質 14.8g 脂質 17.9g 炭水 82.4g 食塩 3.5g	エネルギー 524kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11.8g 炭水 81.2g 食塩 2.7g	エネルギー 495kcal 蛋白質 14.5g 脂質 11.4g 炭水 79.4g 食塩 2.0g	エネルギー 461kcal 蛋白質 16.5g 脂質 10.1g 炭水 71.4g 食塩 2.1g	エネルギー 536kcal 蛋白質 12.0g 脂質 22.2g 炭水 67.3g 食塩 5.8g
夕食	米飯180g 黒ムツ煮付 ○ 白和え (法蓮草) 味噌汁	米飯180g 牛二色巻き/蓮根天 キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180g サーモンのエスカベッシュ 五目きんぴら 味噌汁 やわらか饅頭 (紅)	米飯180g アジ西京焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米飯180g カレー煮付 ○ うの花炒り煮 味噌汁	米飯180g サマみぞれ煮/いか煮 小松菜のお浸し 味噌汁	米飯180g サバ味噌煮 ○ 揚げ茄子の煮浸し お吸い物 (花ご膳)
	エネルギー 505kcal 蛋白質 19.5g 脂質 8.7g 炭水 79.7g 食塩 2.0g	エネルギー 523kcal 蛋白質 14.7g 脂質 14.1g 炭水 81.1g 食塩 2.8g	エネルギー 541kcal 蛋白質 14.7g 脂質 9.7g 炭水 95.9g 食塩 2.6g	エネルギー 401kcal 蛋白質 17.5g 脂質 3.6g 炭水 71.2g 食塩 2.2g	エネルギー 440kcal 蛋白質 21.2g 脂質 3.3g 炭水 76.2g 食塩 1.8g	エネルギー 468kcal 蛋白質 17.9g 脂質 8.6g 炭水 76.0g 食塩 2.4g	エネルギー 584kcal 蛋白質 16.5g 脂質 22.0g 炭水 75.5g 食塩 2.0g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2022年 1月 8日~2022年 1月14日)

	1月 8日 (土)	1月 9日 (日)	1月10日 (月)	1月11日 (火)	1月12日 (水)	1月13日 (木)	1月14日 (金)
朝食	バターロール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180g 照焼き大豆ボール(3個) カリフラワーマリネ 味噌汁 牛乳	米飯180g 白身魚と豆腐のふんわ 菜の花の辛子和え 味噌汁 牛乳	ふたごパン 目玉焼き いんげんと白きくらげ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 鶏そぼろ中華春雨 キャベツの酢の物 味噌汁 牛乳	クロワッサン1個 レアオムレツ トマトキッシュ コーンポタージュ 牛乳	米飯180g 糸島ねぎ入玉子焼き ブロッコリーお浸し 味噌汁 牛乳
	エネルギー 471kcal 蛋白質 13.2g 脂質 17.8g 炭水 41.0g 食塩 1.4g	エネルギー 541kcal 蛋白質 16.9g 脂質 11.5g 炭水 90.0g 食塩 2.1g	エネルギー 533kcal 蛋白質 16.7g 脂質 13.3g 炭水 83.7g 食塩 2.5g	エネルギー 352kcal 蛋白質 12.5g 脂質 15.5g 炭水 35.5g 食塩 2.2g	エネルギー 520kcal 蛋白質 15.8g 脂質 11.9g 炭水 85.7g 食塩 2.4g	エネルギー 426kcal 蛋白質 16.5g 脂質 20.8g 炭水 37.3g 食塩 2.2g	エネルギー 576kcal 蛋白質 17.7g 脂質 19.0g 炭水 80.0g 食塩 1.8g
昼食	米飯180g サワラ塩焼き 青菜煮浸し 味噌汁	米飯180g 豚角煮 わかと湯葉のおかか和 中華スープ(花ご膳)	米飯180g 赤魚西京焼き ほうれん草卵の花(ゆ 味噌汁	米飯180g 麻婆茄子 白菜お浸し 味噌汁	米飯180g ビーフシチュー O オニオン&コールスロ フルーツ(黄桃)	ちらしずし(錦糸) 筑前煮 味噌汁 フルーツ(洋ナシ)	米飯180g クリームコロッケ(かに入り) 鶏肉のすき煮 味噌汁
	エネルギー 422kcal 蛋白質 17.6g 脂質 7.2g 炭水 68.2g 食塩 2.9g	エネルギー 552kcal 蛋白質 15.5g 脂質 18.2g 炭水 77.1g 食塩 2.8g	エネルギー 410kcal 蛋白質 14.9g 脂質 3.9g 炭水 75.7g 食塩 1.6g	エネルギー 482kcal 蛋白質 11.3g 脂質 13.2g 炭水 75.4g 食塩 2.7g	エネルギー 668kcal 蛋白質 13.2g 脂質 26.2g 炭水 89.6g 食塩 2.0g	エネルギー 482kcal 蛋白質 12.8g 脂質 6.1g 炭水 91.1g 食塩 3.5g	エネルギー 562kcal 蛋白質 13.9g 脂質 15.3g 炭水 88.2g 食塩 1.7g
夕食	米飯180g 鶏肉の香味ソース ポテトサラダ 味噌汁	米飯180g 白身魚の野菜あんかけ 厚揚げの彩り炒め 味噌汁	米飯180g ミックスフライ 切干大根の煮付け 味噌汁	米飯180g たら塩麴焼き 高野豆腐の玉子とじ 味噌汁	米飯180g さんま蒲焼き ぜんまい煮 味噌汁	米飯180g ミートローフ(ホトナリ) 大豆と昆布のうま煮 味噌汁	米飯180g カレイ西京焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁
	エネルギー 456kcal 蛋白質 14.4g 脂質 4.7g 炭水 75.4g 食塩 1.9g	エネルギー 449kcal 蛋白質 14.8g 脂質 7.4g 炭水 76.3g 食塩 1.8g	エネルギー 500kcal 蛋白質 11.2g 脂質 12.8g 炭水 82.5g 食塩 1.9g	エネルギー 414kcal 蛋白質 17.4g 脂質 4.1g 炭水 73.3g 食塩 2.6g	エネルギー 494kcal 蛋白質 19.2g 脂質 11.3g 炭水 75.6g 食塩 2.7g	エネルギー 480kcal 蛋白質 16.0g 脂質 10.4g 炭水 78.1g 食塩 1.7g	エネルギー 389kcal 蛋白質 16.8g 脂質 2.0g 炭水 73.1g 食塩 1.5g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2022年 1月15日～2022年 1月21日)

	1月15日 (土)	1月16日 (日)	1月17日 (月)	1月18日 (火)	1月19日 (水)	1月20日 (木)	1月21日 (金)
朝食	ミニ食パン1個 ジャーマンポテト 豆のヘルシーサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g かにの卵蒸し ひじき煮 味噌汁 牛乳	米飯180g さつま芋の煮物 白和え (法蓮草) 味噌汁 牛乳	バターロール1個 スパイ風オムレツ マカロニサラダ コーンポタージュ 牛乳	米飯180g 厚焼きたまご 甘 かぼちゃの含め煮 味噌汁 牛乳	ふたごパン トマトオムレツ カリフラワーマリネ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 肉じゃが 白菜煮浸し 味噌汁 牛乳
	エネルギー - 440kcal 蛋白質 14.2g 脂質 18.9g 炭水 49.2g 食塩 2.6g	エネルギー - 533kcal 蛋白質 17.4g 脂質 13.6g 炭水 82.9g 食塩 2.2g	エネルギー - 521kcal 蛋白質 14.8g 脂質 10.7g 炭水 89.1g 食塩 1.7g	エネルギー - 485kcal 蛋白質 13.4g 脂質 18.4g 炭水 41.8g 食塩 2.7g	エネルギー - 565kcal 蛋白質 19.1g 脂質 13.5g 炭水 88.6g 食塩 2.0g	エネルギー - 383kcal 蛋白質 13.6g 脂質 17.9g 炭水 37.5g 食塩 2.4g	エネルギー - 505kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10.8g 炭水 83.3g 食塩 2.0g
昼食	親子丼 冬瓜のあんかけ 味噌汁 彩り白菜漬け	米飯180g ピーマンの肉詰め TM ふきと筍の塩きんぴら お吸い物 (花ご膳)	米飯180g 牛うま煮 春雨サラダ黒酢いり 味噌汁	五目釜飯 サケ塩焼き あさりとキャベツの生姜 ゆず塩スープ	米飯180g チキンピカタ ほうれん草とベーコンのハ オニオンコンソメ	米飯180g サワラ野菜入り煮付 ちくわと昆布の煮物 味噌汁	ビーフカレー (甘口) 根菜サラダ フルーツ (フルーツカ 漬物 (福神漬け)
	エネルギー - 544kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.6g 炭水 77.6g 食塩 3.9g	エネルギー - 427kcal 蛋白質 11.2g 脂質 8.3g 炭水 74.3g 食塩 2.2g	エネルギー - 599kcal 蛋白質 13.8g 脂質 16.7g 炭水 88.4g 食塩 3.5g	エネルギー - 406kcal 蛋白質 16.6g 脂質 4.3g 炭水 72.8g 食塩 3.3g	エネルギー - 446kcal 蛋白質 12.5g 脂質 7.1g 炭水 77.1g 食塩 2.4g	エネルギー - 429kcal 蛋白質 16.0g 脂質 5.3g 炭水 76.5g 食塩 2.3g	エネルギー - 638kcal 蛋白質 11.8g 脂質 18.9g 炭水 99.6g 食塩 4.3g
夕食	米飯180g ブリ甘酢あんかけ ○ 高野と里芋の含め煮 味噌汁	米飯180g サワラ照り焼き 薩摩芋と豆昆布の和え 味噌汁	米飯180g 鶏肉のあんかけ いんげん胡麻和え 味噌汁	米飯180g 豆腐のそぼろあん包み 筍とツナの煮物 味噌汁	米飯180g アジ西京焼き ごぼうサラダ 味噌汁	米飯180g 豚の生姜焼き モロヘイヤのごま和え 味噌汁	米飯180g ぶり幽庵焼き うの花炒り煮 味噌汁
	エネルギー - 485kcal 蛋白質 14.7g 脂質 9.8g 炭水 80.3g 食塩 2.0g	エネルギー - 456kcal 蛋白質 17.1g 脂質 6.4g 炭水 79.0g 食塩 1.8g	エネルギー - 397kcal 蛋白質 15.4g 脂質 3.9g 炭水 72.2g 食塩 2.5g	エネルギー - 609kcal 蛋白質 19.1g 脂質 16.2g 炭水 93.8g 食塩 3.0g	エネルギー - 515kcal 蛋白質 17.0g 脂質 15.4g 炭水 74.2g 食塩 2.1g	エネルギー - 529kcal 蛋白質 18.8g 脂質 14.7g 炭水 74.3g 食塩 3.3g	エネルギー - 486kcal 蛋白質 17.6g 脂質 10.8g 炭水 75.8g 食塩 1.4g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2022年 1月22日~2022年 1月28日)

	1月22日 (土)	1月23日 (日)	1月24日 (月)	1月25日 (火)	1月26日 (水)	1月27日 (木)	1月28日 (金)
朝食	クロワッサン1個 ロールキャベツ スパゲティサラダ クラムチャウダー 牛乳	米飯180g 彩り玉子 (関西風) きんぴらごぼう 味噌汁 牛乳	米飯180g ホッケ塩焼き 20g 青菜煮浸し 味噌汁 牛乳	ミニ食パン1個 スクランブルエッグ パンプキンサラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 糸島ねぎ入玉子焼き 切干大根の煮付け 味噌汁 牛乳	バターロール1個 キャベツの重ね蒸し さつま芋サラダ コーンポタージュ 牛乳	米飯180g だし醤油入り 溶き卵 牛肉ごぼう 大根なます 味噌汁 牛乳
	エネルギー - 433kcal 蛋白質 11.7g 脂質 16.4g 炭水 37.1g 食塩 2.1g	エネルギー - 603kcal 蛋白質 18.1g 脂質 19.7g 炭水 84.2g 食塩 2.0g	エネルギー - 485kcal 蛋白質 17.2g 脂質 10.8g 炭水 76.4g 食塩 2.8g	エネルギー - 430kcal 蛋白質 13.9g 脂質 18.9g 炭水 46.0g 食塩 1.9g	エネルギー - 610kcal 蛋白質 17.3g 脂質 19.7g 炭水 87.2g 食塩 1.8g	エネルギー - 452kcal 蛋白質 13.5g 脂質 18.2g 炭水 53.6g 食塩 2.1g	エネルギー - 611kcal 蛋白質 17.6g 脂質 17.7g 炭水 91.3g 食塩 3.0g
昼食	米飯180g チキン南蛮 ブロッコリーお浸し 味噌汁	米飯180g 牛焼肉 ○ ウラと山芋のねばねば 味噌汁	米飯180g 鶏肉のすだちおろし モロヘイヤの煮浸し 味噌汁	米飯180g サーモン刺身トース煮 五目きんぴら 味噌汁	そばろご飯 いんげん和白きくらげ 味噌汁	米飯180g イワシ生姜煮 焼き茄子のあんかけ 味噌汁	米飯90g 醤油ラーメン 焼餃子 フルーツ (パイナップル)
	エネルギー - 509kcal 蛋白質 15.0g 脂質 11.4g 炭水 82.5g 食塩 2.5g	エネルギー - 420kcal 蛋白質 11.7g 脂質 5.5g 炭水 78.5g 食塩 1.8g	エネルギー - 403kcal 蛋白質 15.8g 脂質 4.0g 炭水 71.8g 食塩 2.2g	エネルギー - 431kcal 蛋白質 16.5g 脂質 4.7g 炭水 76.8g 食塩 1.8g	エネルギー - 528kcal 蛋白質 18.9g 脂質 9.9g 炭水 85.9g 食塩 3.1g	エネルギー - 402kcal 蛋白質 12.2g 脂質 3.8g 炭水 76.0g 食塩 2.2g	エネルギー - 635kcal 蛋白質 21.6g 脂質 9.5g 炭水 111.0g 食塩 4.7g
夕食	米飯180g 赤魚煮付 ○ 小松菜のお浸し 味噌汁	米飯180g 豆腐ローフ (和風あん) 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	米飯180g サバ塩焼き じゃが芋の煮物 味噌汁	米飯180g 野菜たっぷり中華煮 中華風ザーサイ炒め 中華スープ (花ご膳)	米飯180g カレイ煮付 ○ 白菜お浸し 味噌汁	米飯180g 豚ロースのマリネ いんげん胡麻和え 味噌汁	米飯180g サワラ塩焼き 炒り豆腐 味噌汁
	エネルギー - 460kcal 蛋白質 22.3g 脂質 3.1g 炭水 77.6g 食塩 1.9g	エネルギー - 517kcal 蛋白質 15.1g 脂質 14.2g 炭水 77.6g 食塩 2.1g	エネルギー - 492kcal 蛋白質 15.0g 脂質 12.8g 炭水 75.2g 食塩 1.6g	エネルギー - 452kcal 蛋白質 12.2g 脂質 9.8g 炭水 76.9g 食塩 3.5g	エネルギー - 426kcal 蛋白質 21.2g 脂質 2.9g 炭水 73.9g 食塩 1.8g	エネルギー - 438kcal 蛋白質 12.8g 脂質 9.0g 炭水 73.4g 食塩 2.9g	エネルギー - 471kcal 蛋白質 18.8g 脂質 11.2g 炭水 70.1g 食塩 2.5g

献立表

[フルマカン A]

<献立種類 1>

(2022年 1月29日～2022年 1月31日)

	1月29日 (土)	1月30日 (日)	1月31日 (月)				
朝食	ふたごパン オムレツ (カンパルチス) 根菜サラダ オニオンコンソメ 牛乳	米飯180g 白身魚と豆腐のふんわ 野菜のコンソメ煮 味噌汁 牛乳	米飯180g 鶏肉のすき煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳				
	エネルギー 390kcal 蛋白質 16.3g 脂質 17.1g 炭水 37.9g 食塩 3.0g	エネルギー 552kcal 蛋白質 16.0g 脂質 15.7g 炭水 84.0g 食塩 2.3g	エネルギー 536kcal 蛋白質 17.2g 脂質 10.5g 炭水 89.6g 食塩 2.0g				
昼食	米飯180g おでん (5種) キャベツの酢の物 味噌汁	米飯90g 麻婆豆腐 Y えび入り焼売 2個 ゆず塩スープ	米飯180g タラ塩麴焼き ひじき煮 味噌汁				
	エネルギー 493kcal 蛋白質 19.2g 脂質 7.2g 炭水 85.1g 食塩 5.7g	エネルギー 492kcal 蛋白質 21.9g 脂質 22.2g 炭水 47.9g 食塩 4.5g	エネルギー 386kcal 蛋白質 15.7g 脂質 2.4g 炭水 73.7g 食塩 2.4g				
夕食	米飯180g チキンのオープン焼き マカヒと野菜のトマト煮 味噌汁	米飯180g サンマみぞれ煮 肉じゃが 味噌汁	米飯180g 鶏つくね がんも・ふきの含め煮 味噌汁				
	エネルギー 509kcal 蛋白質 15.7g 脂質 11.2g 炭水 83.4g 食塩 1.5g	エネルギー 446kcal 蛋白質 13.0g 脂質 7.4g 炭水 78.2g 食塩 2.1g	エネルギー 485kcal 蛋白質 21.6g 脂質 8.2g 炭水 76.3g 食塩 2.7g				

フルマカン A

給与栄養量表

2022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	1,320	45.3	24.5	218.0	218	9.1	7.0			
2	1,557	50.9	38.0	242.5	372	10.1	7.4			
3	1,617	44.7	36.9	266.2	371	8.2	8.7			
4	1,381	46.1	38.0	198.6	413	8.2	7.2			
5	1,536	54.5	35.1	238.2	383	7.8	5.8			
6	1,391	47.3	43.6	190.3	440	6.8	7.2			
7	1,572	43.1	57.2	209.3	424	6.7	9.6			
8	1,349	45.2	29.7	184.6	371	5.0	6.2			
9	1,542	47.2	37.1	243.4	442	8.0	6.7			
10	1,443	42.8	30.0	241.9	395	8.8	6.0			
11	1,248	41.2	32.8	184.2	375	6.8	7.5			
12	1,682	48.2	49.4	250.9	372	8.4	7.1			
13	1,388	45.3	37.3	206.5	379	8.9	7.4			
14	1,527	48.4	36.3	241.3	364	7.1	5.0			
15	1,469	47.4	44.3	207.1	372	9.3	8.5			
16	1,416	45.7	28.3	236.2	369	7.9	6.2			
17	1,517	44.0	31.3	249.7	429	7.5	7.7			
18	1,500	49.1	38.9	208.4	415	8.6	9.0			
19	1,526	48.6	36.0	239.9	412	8.7	6.5			
20	1,341	48.4	37.9	188.3	449	6.6	8.0			
21	1,629	45.3	40.5	258.7	378	10.7	7.7			
22	1,402	49.0	30.9	197.2	403	5.9	6.5			
23	1,540	44.9	39.4	240.3	359	8.5	5.9			
24	1,380	48.0	27.6	223.4	409	6.4	6.6			
25	1,313	42.6	33.4	199.7	410	8.5	7.2			
26	1,564	57.4	32.5	247.0	408	7.3	6.7			
27	1,292	38.5	31.0	203.0	374	7.9	7.2			
28	1,717	58.0	38.4	272.4	413	10.1	10.2			
29	1,392	51.2	35.5	206.4	414	10.3	10.2			
30	1,490	50.9	45.3	210.1	429	6.3	8.9			
31	1,407	54.5	21.1	239.6	367	6.6	7.1			
合計	45,448	1,473.7	1,118.2	6,943.3	12,129	247.0	228.9			
平均	1,466	47.5	36.1	224.0	391	8.0	7.4			

フルマカン A

給与栄養量表

2022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	1,320	45.3	24.5	218.0	2.2	6.6	9.1	1,932	1,082	218	496	5.0	501	6.6	0.44	0.50	253	83	7.0
2	1,557	50.9	38.0	242.5	1.7	7.8	10.1	1,770	1,684	372	722	5.1	280	6.2	0.31	0.70	180	48	7.4
3	1,617	44.7	36.9	266.2	1.7	6.3	8.2	2,215	1,269	371	702	4.3	270	8.1	0.55	0.65	162	40	8.7
4	1,381	46.1	38.0	198.6	2.3	6.2	8.2	2,104	1,575	413	756	4.4	327	5.6	0.44	1.50	167	62	7.2
5	1,536	54.5	35.1	238.2	0.7	5.2	7.8	1,377	1,261	383	639	4.2	353	1.2	0.85	0.91	120	18	5.8
6	1,391	47.3	43.6	190.3	1.8	5.2	6.8	2,393	1,193	440	734	4.5	581	4.2	0.37	0.68	175	28	7.2
7	1,572	43.1	57.2	209.3	1.1	5.5	6.7	2,527	995	424	571	4.5	346	1.2	0.41	0.80	132	21	9.6
8	1,349	45.2	29.7	184.6	1.1	3.6	5.0	2,008	1,373	371	676	4.2	366	4.6	0.29	0.85	150	30	6.2
9	1,542	47.2	37.1	243.4	2.0	6.4	8.0	1,483	1,431	442	727	4.7	373	1.4	0.34	0.68	200	48	6.7
10	1,443	42.8	30.0	241.9	1.4	7.3	8.8	1,379	1,299	395	656	4.1	274	1.8	0.34	0.54	215	54	6.0
11	1,248	41.2	32.8	184.2	1.8	5.3	6.8	2,241	1,157	375	659	3.7	174	1.6	0.35	0.68	136	28	7.5
12	1,682	48.2	49.4	250.9	1.7	5.9	8.4	2,176	1,243	372	714	4.8	311	9.9	0.36	0.69	162	35	7.1
13	1,388	45.3	37.3	206.5	1.8	6.7	8.9	1,853	1,402	379	709	4.5	532	1.9	0.40	1.54	159	25	7.4
14	1,527	48.4	36.3	241.3	1.6	5.8	7.1	992	1,298	364	708	4.2	289	7.5	0.35	0.80	206	47	5.0
15	1,469	47.4	44.3	207.1	2.1	7.2	9.3	2,630	1,602	372	743	5.2	431	3.8	0.48	0.82	195	51	8.5
16	1,416	45.7	28.3	236.2	1.0	5.0	7.9	1,353	1,463	369	692	4.3	300	4.0	0.33	0.74	120	29	6.2
17	1,517	44.0	31.3	249.7	1.6	5.8	7.5	2,081	1,361	429	687	4.6	465	0.8	0.33	0.65	182	51	7.7
18	1,500	49.1	38.9	208.4	1.9	6.1	8.6	2,855	1,433	415	780	5.0	292	15.7	0.38	1.46	183	34	9.0
19	1,526	48.6	36.0	239.9	2.2	6.6	8.7	1,891	1,348	412	766	4.9	569	5.4	0.39	0.78	189	49	6.5
20	1,341	48.4	37.9	188.3	1.4	4.7	6.6	2,310	1,417	449	740	4.4	374	1.6	0.44	0.85	152	40	8.0
21	1,629	45.3	40.5	258.7	2.1	8.6	10.7	2,418	1,468	378	662	5.3	268	4.5	0.31	0.68	148	31	7.7
22	1,402	49.0	30.9	197.2	1.5	4.5	5.9	1,934	1,032	403	562	4.3	526	0.6	0.31	0.60	178	50	6.5
23	1,540	44.9	39.4	240.3	2.1	5.9	8.5	1,340	1,440	359	696	4.3	280	1.3	0.37	0.75	167	41	5.9
24	1,380	48.0	27.6	223.4	1.1	5.0	6.4	1,747	1,437	409	731	4.7	598	5.6	0.31	0.79	163	42	6.6
25	1,313	42.6	33.4	199.7	2.0	6.5	8.5	1,969	1,603	410	740	4.6	415	9.7	0.39	0.73	158	30	7.2
26	1,564	57.4	32.5	247.0	1.4	5.8	7.3	1,652	1,398	408	716	5.3	295	2.0	0.36	1.09	191	33	6.7
27	1,292	38.5	31.0	203.0	1.8	5.9	7.9	1,817	1,338	374	639	3.5	307	8.9	0.56	1.43	176	48	7.2
28	1,717	58.0	38.4	272.4	2.6	7.6	10.1	3,515	1,613	413	817	4.7	236	4.5	0.33	0.77	159	51	10.2
29	1,392	51.2	35.5	206.4	2.2	7.6	10.3	3,390	1,381	414	748	4.9	276	4.1	0.43	0.79	219	34	10.2
30	1,490	50.9	45.3	210.1	1.4	5.0	6.3	2,863	1,324	429	700	4.1	208	4.0	0.38	0.61	153	39	8.9
31	1,407	54.5	21.1	239.6	0.7	4.4	6.6	1,820	1,637	367	756	4.4	303	0.9	0.33	0.64	160	32	7.1
合計	45,448	1,473.7	1,118.2	6,943.3	52.0	186.0	247.0	64,035	42,557	12,129	21,644	140.7	11,120	139.2	12.23	25.70	5,310	1,252	228.9
平均	1,466	47.5	36.1	224.0	1.7	6.0	8.0	2,066	1,373	391	698	4.5	359	4.5	0.39	0.83	171	40	7.4