



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土			
日付				7月1日	7月2日	7月3日	7月4日			
朝				パン コンソメスープ ハムステーキ ブロッコリーサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ生姜あん チンゲン菜ソテー 香の物	ご飯 みそ汁 玉子の甘酢炒め 青菜の和え物 梅びしお	パン コンソメスープ ウインナーソテー フレンチサラダ フルーツ			
				I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)			
昼				ご飯 みそ汁 厚揚げの中華あんかけ 大学芋 ワカメナムル 香の物	豚丼 みそ汁 白菜とハムの炒め物 竹輪ときゅうりのごま酢和え 金時豆	ご飯 みそ汁 つぶつぶコーンフライ ピーマン炒め ツナマリネ フルーツ	ご飯 お吸い物 鱈の味噌焼き かぶのそぼろ炒め さつま芋のレモン煮 しそ昆布			
				I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)			
夕				ご飯 みそ汁 ポークさっぱり炒め カリフラワーの和え物 がんも煮 釜炊き生姜	ご飯 みそ汁 鶏肉の柚子こしょう風味 煮物 小松菜のピーナッツ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 焼肉風 水餃子 海藻サラダ 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉のみぞれ煮 ひじきサラダ 南瓜のバター炒め 香の物			
				I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)			
1日計							I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
朝	ご飯 みそ汁 肉じゃが ピーマンの和え物 のり佃煮	ご飯 お吸い物 厚揚げの玉子炒め なすの肉味噌がけ 梅びしお	ご飯 コンソメスープ カリフラワーのトマト煮込み マカロニサラダ 三色豆	パン コンソメスープ フランクソテー ツナマリネ フルーツ	ご飯 みそ汁 メバルの照り焼き 卵の花 ふりかけ	ご飯 みそ汁 甘辛豆腐ステーキ 胡瓜の酢の物 香の物	パン コンソメスープ 白菜のミルク煮 コーンソテー フルーツ
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
昼	きつねうどん 鶏肉の炒め物 ワカメときゅうりのさっぱり和え フルーツ	ご飯 みそ汁 冷しゃぶのおろしポン酢 刻み昆布煮 オクラのなめたけ和え 香の物	ご飯 みそ汁 星のハンバーグ&海老かつ 冬瓜のカニカマあんかけ さつま芋サラダ フルーツ	ポークカレー コンソメスープ シーザーサラダ 福神漬 杏仁フルーツ	ご飯 みそ汁 枝豆コロッケ 和風春雨煮込み 大根サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 茄子と豚肉の塩だれ風味 かぶと鶏肉の煮物 人参しりしり 釜炊き生姜	ご飯 お吸い物 豚肉の味噌炒め 大根の胡麻サラダ 焼売 三色豆
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
夕	ご飯 みそ汁 カニクリームコロッケ 炒り豆腐 甘辛肉団子 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉の麩焼き 白菜の中華和え 小松菜の煮浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 鱈の山椒焼き さつま揚げの煮物 春菊のしらす和え 香の物	ご飯 みそ汁 梅肉チキン 大豆煮 高菜炒め 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉の中華炒め ごぼうサラダ がんも煮 金時豆	ご飯 みそ汁 肉団子の海鮮あんかけ 蒸し鶏と卵の炒め物 小松菜のなめたけ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ オニオンソース 南瓜のいとこ煮 菜の花のピーナッツ和え 香の物
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1日計	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1417 41.6 37 235.7 8	1468 60.1 43.4 218.9 8	1512 51.3 31.6 266.6 6.9	1518 54.3 123 216.3 10.5	1532 47.6 43 245.8 6.1	1503 52.1 44.2 231.6 7.6	1593 60.1 47.5 240.4 8

スマイル亀田



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
朝	ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の塩炒め ワカメとカニカマのわさび和え ふりかけ	ご飯 お吸い物 肉味噌厚揚げ 人参金平 小松菜の汐昆布和え	ご飯 みそ汁 鱈の梅肉焼き 竹輪サラダ 高菜炒め	パン コンソメスープ かぶの洋風煮 イタリアンサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 里芋のそぼろあん 香の物	ご飯 みそ汁 甘辛肉団子 さつま揚げの胡麻和え 梅びしお	パン コンソメスープ じゃが芋のカレー炒め ペンネサラダ フルーツ
	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 470 17.7 16 65.8 2.3	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 452 15.5 11 73.8 2.1	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 455 19.2 9.8 75.1 3.4	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 417 10.5 17 59.2 2.6	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 402 12.6 6.2 77 2.1	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 438 14.3 8.8 78.4 3.2	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 445 11.3 19 60.7 2.4
昼	五目そば かぶの炒め物 竹輪のゆかり和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鱈の南部焼き 大根の田舎煮 白菜のレモン酢和え 香の物	ご飯 みそ汁 肉団子と白菜の炒め物 さつま揚げとインゲンの煮物 ほうれん草の白和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鱈の煮付け カニカマサラダ コロッケ 釜炊き生姜	ご飯 お吸い物 鶏肉の西京焼き 昆布煮 インゲンの辛子和え 金時豆	ご飯 コンソメスープ オムレットマトクリームソース ブロッコリーチーズ和え かぶの洋風煮 フルーツ	ご飯 豚汁 メバルのバター焼き オクラの錦糸和え 鶏肉とごぼうの時雨煮
	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 509 27 11 75.2 3.3	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 401 18.7 5.5 71.5 2.5	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 523 16.6 13 87.6 2.4	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 487 19.2 10 82.1 2.7	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 511 21 13 81.7 2.7	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 442 12.1 9.4 80 2.3	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 504 23.1 15 70.2 1.5
夕	ご飯 みそ汁 ヒレカツ じゃが煮 マカロニサラダ 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩たれ炒め 菜の花のツナ和え ひじき煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 カリフラワーサラダ 春巻き 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉のピリ辛炒め マカロニツナサラダ 角揚げ煮 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉とパプリカの炒め物 蒸し鶏の胡麻だれがけ 厚揚げの中華煮 フルーツ	ご飯 お吸い物 鶏の唐揚げ 高野豆腐煮 小松菜の酢味噌和え 香の物	ご飯 みそ汁 つくね大葉巻きハンバーグ チキンマリネ さつま芋の甘煮 香の物
	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 562 15.1 16 90 2.3	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 630 22.9 27 77.1 2.1	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 498 10.6 17 78.9 2.2	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 651 24 24 86.1 2.6	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 561 28.5 17 76 2.2	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 499 19.8 13 76.8 2.4	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 559 20.4 11 99.6 3.1
1日計							
	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1541 59.8 43.1 231 7.9	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1483 57.1 43.7 222.4 6.7	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1476 46.4 39.8 241.6 8	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1555 53.7 50.6 227.4 7.9	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1474 62.1 36.2 234.7 7	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1379 46.2 31.3 235.2 7.9	I栄養 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1508 54.8 44.9 230.5 7

スマール亀田



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
朝	ご飯 みそ汁 ホッケの麩焼き 白菜の含め煮 高菜炒め	ご飯 みそ汁 治部煮 しらすおろし 金時豆	ご飯 みそ汁 照焼豆腐ステーキ かぶと豚肉の煮物 香の物	パン コンソメスープ キャベツとベーコンの卵炒め 人参サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 厚揚げのうま煮 オクラのなめたけ和え 梅びしお	ご飯 みそ汁 野菜炒め ひじきの白和え ふりかけ	パン コンソメスープ ミートオムレツ 春雨サラダ フルーツ
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
昼	焼きそば 中華スープ クワイの粒マスタード和え オムレツ フルーツ	ご飯 みそ汁 すき焼きコロッケ さつま芋とさつま揚げの煮物 インゲンの和え物 香の物	ご飯 みそ汁 鱈の香草焼き 茄子の煮浸し 小松菜の蒸し鶏和え ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 チンジャオロース風 カニ風味焼売 南瓜の煮物 香の物	ご飯 みそ汁 チーズコロッケ 鶏肉の時雨煮 菜の花の和え物 香の物	チキンカレー コンソメスープ トマトサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き ワカメと蒸し鶏のポン酢和え 卵の花 香の物
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
夕	ご飯 みそ汁 厚揚げの酢豚風 もやしとベーコンのサラダ 焼売 香の物	ご飯 コンソメスープ ミートボールのトマトソース マカロニサラダ 菜の花とツナのソテー フルーツ	ご飯 みそ汁 白菜と鶏肉の炒め煮 ひじきサラダ もやしの炒め物 フルーツ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ デミグラスソース コーンときゅうりのマリネ 大根金平 三色豆	ご飯 みそ汁 豚肉とキャベツの塩ダレ炒め ブロッコリーのピーナッツ和え さつま揚げの生姜醤油 フルーツ	ご飯 お吸い物 メバルの西京焼き なすのそぼろあん 大根の青じそ和え 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉のピーナッツ炒め かぶとツナの煮物 タラモサラダ 釜炊き生姜
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1日計	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1544 59.1 55.7 206.6 10	1538 39 36.8 273.3 6.9	1451 51.4 44.9 219.2 6.4	1644 54.6 47.4 258.7 7.8	1508 55 41.8 239.1 6.9	1494 52.1 42.8 232.5 7.8	1597 58.8 62.4 205.2 7.4



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	
朝	ご飯 みそ汁 鱈のピリ辛焼き 人参のそぼろ炒め 香の物	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト 切干大根サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 肉団子 マカロニサラダ フルーツ	パン コンソメスープ あさりのチャウダー 菜の花のサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 小町麩のそぼろ煮 茄子の胡麻和え 梅びしお	ご飯 みそ汁 厚揚げとかぶの炒め物 オクラと汐昆布和え ふりかけ	
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
昼	醤油ラーメン 冬瓜の煮物 海老団子 フルーツ	ご飯 みそ汁 鰯の生姜焼き 茄子の炒め物 里芋煮 南瓜サラダ	ご飯 みそ汁 豚肉のマスタード炒め 白菜のお浸し コロッケ 高菜炒め	ご飯 みそ汁 照焼チキン かぶとソーセージの炒め物 人参サラダ 釜炊き生姜	ご飯 お吸い物 豚肉の生姜焼き チンゲン菜の酢味噌和え さつま芋のレモンあん 香の物	ハヤシライス風 コンソメスープ メンチカツ 大根サラダ フルーツ	
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
夕	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の香草風味 クリームシチュー 白菜サラダ 三色豆	ご飯 みそ汁 豆腐のうま煮 もやしのごまサラダ ちくわ炒め 香の物	ご飯 みそ汁 シューマイの中華あんかけ フレンチサラダ 高野豆腐煮 香の物	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグおろしポン酢 小松菜の炒め物 竹輪サラダ 香の物	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 タルタルソース 青菜の中華炒め ツナマリネ フルーツ	ご飯 みそ汁 鯖のみりん焼き 春雨の炒め物 厚揚げ煮 香の物	
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1日計	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	
	1542 62.2 37.5 244.6 13.2	1529 53.2 40.6 247.2 6	1555 55.1 42.3 248.1 6.9	1472 55 46 219.1 9.7	1635 54 45.4 259.6 7.9	1587 48.4 55.9 231.5 6.8	

