2025年3月うさぎ組メニュー

日付	主食	献立	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギー になる	調味料 ほか	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		エピフライ	50	椎茸・れんこん	米・サラダ油	砂糖・酢	480
3 (月)	チラシすし	なのはなのたけのこのソテー マカロニサラダ はなニンジン	IĽ	いんげん・菜花 筍・玉ねぎ 人参・きゅうり	小麦粉・パン粉 マカロニ マヨネーズ	しょうゆ 中濃ソース 塩・こしょう	12.0 14.5 1.6
		ひなあられ	Sth rith	++h+	あられ	7	400
4 (火)	こはん	コーンシチュー 大根ときゅうりのサラダ フルーツ(もも)	鶏肉 牛乳 玉子	たまねぎ 大根・きゅうり にんじん	米 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	433 13.7 12.8
		1 H & 17 D + 2 \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	A+	55	油	#= =1 . =	1.5
		しゃけのバタポンやき こまつなとえのきのあえもの	鮭鶏肉	小松菜 えのき	米・サラダ油 マーガリン	塩・こしょう みりん	468 16.5
5 (水)	ごはん	ジャーマンボテト	かまぼこ	玉ねぎ	じゃがいも	ポン酢しょうゆ	18.9
		チキンナゲット	ウインナー	パイン	小麦粉	しょうゆ・こしょう	1.3
		パイン タラのたつたあげ(オーロラソース)	アジ	大根	ごま油 米・もち麦	砂糖・塩塩・こしょう	468
6 (木)		だいこんのそぼろに	鶏肉	人参・小松菜	サラダ油	ケチャップ	18.8
	もち麦ごはん	こまつなのにびたし	油揚げ	しめじ	片栗粉	かつおだし・みりん	14.6
		りんご ささみフライ	鶏肉	りんご 玉ねぎ	マヨネーズ 胚芽パン・米	砂糖・しょうゆ 塩・こしょう	0.8 368
		ナポリタン	74013	ほうれん草	サラダ油・スパゲッティ		19.3
7 (金)	マスカルポーネ	ほうれんそうソテー		しめじ	小麦粉・パン粉	ケチャップ	6.2
		ミニゼリー チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ	米・サラダ油	しょうゆ 和風ドレッシング	1.4 449
		わふうサラダ	イカ	人参	じゃがいも	10001 0 3 2 2 2	14.2
10 (月)	こはん	ミニイカフライ		大根	カレールウ		16.5
		パイン ハンバーグ	验内	パイン	小麦粉・パン粉	ケチャップ	1.3
		インゲンソテー	鶏肉豚肉	玉ねぎ 枝豆	米・サラダ油 じゃがいも	ケチャップ ウスターソース	444 15.9
11 (火)	ごはん	ポテトサラダ	ΛΔ	コーン	マヨネーズ	塩・こしょう	16.7
		あつやきたまご	99	きゅうり		砂糖	1.4
		チーズ からあげ	チーズ 鶏肉	人参 キャベツ	米・サラダ油	フレンチドレッシング	491
		コールスローサラダ	わかめ	人参	小麦粉	塩・こしょう	19.5
12 (水)	わかめごはん	ポイルブロッコリー		きゅうり		砂糖	19.2
		プチパンケーキ (メーブル) 親子煮	鶏肉	コーン 玉ねぎ	*	しょうめ	2.0
		相丁州 ブロッコリーの白和え	五子	人参	*	しょうゆ 砂糖	23.2
13 (木)	ごはん	フルーツ(パインアップル)	豆腐	ねぎ		酒	9.1
		man Palana	みそ	プロッコリー	- u 185	みそ	0.4
		エビかつ ベジタブルソテー	エビ 鶏肉	人参・グリーンピース コーン	ロールパン 米・サラダ油	ゆかりふりかけ 中濃ソース	366 18.8
14 (金)	ロールパン	やさいにくまき	AND S	いんげん	小麦粉・パン粉	塩・こしょう	11.3
				キャベツ		しょうゆ	1.8
		ミニゼリー ハヤシライス	豚肉	玉ねぎ 玉ねぎ・人参	W - ++= #3th	砂糖	458
		バマシラ1 ス ブロッコリーのたまごサラダ	件乳	玉ねさ・人参 ブロッコリー	米・サラダ油 じゃがいも	ハヤシルウ 塩	458 19.6
17 (月)	ごはん		玉子	みかん	マヨネーズ		24.5
		みかん			小麦粉		1.4
		チキンステーキ やきそば	鶏肉	玉ねぎ 人参	米・サラダ油 中華麺	おかかふりかけ しょうゆ	430 15.8
18 (火)	クロワッサン	キャベツのあさづけ		キャベツ	クロワッサン	塩・和風だし	21.3
		りんご		りんご		粉末ソース	1.9
		はるキャベツのホイコーロー ひじきとほうれんそうのサラダ	豚肉 ひじき	キャベツ ピーマン	米・もち麦 サラダ油	甜面醤 砂糖	460 17.0
19 (3k)	もち麦ごはん	たけのこしゅうまい	白身魚	ねぎ・筍	片栗粉	しょうゆ	14.7
				ほうれん草・玉ねぎ	小麦粉		1.6
20 (木)		みかん		コーン・みかん	マヨネーズ		
20 M		しゅんぶんのひ					
		しろみフライ	白身魚	玉ねぎ・人参	米・サラダ油	中濃ソース	457
04 (*)							
21 🙉	Z++ 4	ピーフンいため	豚肉	きくらげ・ピーマン ^{技龙}	小麦粉・パン粉	中華だし	13.8
21 (金)	ごはん			きくらげ・ピーマン 菜花		中華だし 砂糖・塩 しょうゆ	13.8 11.8 1.6
21 (金)	ごはん	ビーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ やさいゼリー	豚肉 竹輪 うずら豆	菜花	小麦粉・パン粉 ビーフン マヨネーズ	砂糖・塩 しょうゆ めんつゆ	11.8 1.6
21 (金)	ごはん	ビーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ やさいゼリー おろしハンバーグ	豚肉 竹輪 うずら豆	菜花 大根	小麦粉・パン粉 ビーフン マヨネーズ 米・サラダ油	砂糖・塩 しょうゆ めんつゆ 和風だし	11.8 1.6 425
		ビーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ やさいゼリー おろしハンバーグ ほうれんそうとウィンナーソテー	豚肉 竹輪 うずら豆 豚肉 鶏肉	菜花 大根 ほうれん草	小麦粉・パン粉 ビーフン マヨネーズ 米・サラダ油 片栗粉	砂糖・塩 しょうゆ めんつゆ 和風だし しょうゆ・砂糖	11.8 1.6 425 12.5
21 (金)	ごはん	ビーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ やさいゼリー おろしハンバーグ	豚肉 竹輪 うずら豆 豚肉	菜花 大根	小麦粉・パン粉 ビーフン マヨネーズ 米・サラダ油	砂糖・塩 しょうゆ めんつゆ 和風だし	11.8 1.6 425
		ピーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ やさいゼリー おろしハンバーグ ほうれんそうとウインナーソテー スマイルボテト もち とんかつ	豚肉 竹輪 うずら豆 豚肉 鶏肉 ソーセージ 豚肉	葉花 大根 ほうれん草 もも キャベツ	小麦粉・パン粉 ビーフン マヨネーズ 米・サラダ油 片栗粉 じゃがいも 米・サラダ油	砂糖・塩 しょうゆ めんつゆ 和風だし しょうゆ・砂糖 ボン酢しょうゆ 塩・こしょう 塩・こしょう	11.8 1.6 425 12.5 13.8 1.7
24 (月)	ごはん	ピーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ やさいゼリー おろしハンバーグ ほうれんそうとウインナーソテー スマイルボテト もも とんかつ やさいのトマトに	豚肉 竹輪 うずら豆 豚肉 メーセージ 豚肉 卵	菜花	小麦粉・パン粉 ピーフン マヨネーズ 米・サラダ油 片栗粉 じゃがいも 米・サラダ油 小麦粉・パン粉	砂糖・塩 しょうゆ めんつゆ 和風だし しょうゆ・砂糖 ボン酢しょうゆ 塩・こしょう 中濃ソース	11.8 1.6 425 12.5 13.8 1.7 469 18.9
		ピーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ やさいゼリー おろしハンバーグ ほうれんそうとウインナーソテー スマイルボテト もち とんかつ	豚肉 竹輪 うずら豆 豚肉 鶏肉 ソーセージ 豚肉	葉花 大根 ほうれん草 もも キャベツ	小麦粉・パン粉 ビーフン マヨネーズ 米・サラダ油 片栗粉 じゃがいも 米・サラダ油	砂糖・塩 しょうゆ めんつゆ 和風だし しょうゆ・砂糖 ボン酢しょうゆ 塩・こしょう 塩・こしょう	11.8 1.6 425 12.5 13.8 1.7
24 (月)	ごはん	ピーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ やさいゼリー おろしハンバーグ ほうれんそうとウインナーソテー スマイルボテト もも とんかつ やさいのトマトに	豚肉 竹輪 うずら豆 豚肉 メーセージ 豚肉 卵	菜花 大根 ほうれん蝉 もも キャベツ 人参 いんげん	小麦粉・パン粉 ピーフン マヨネーズ 米・サラダ油 片栗粉 じゃがいも 米・サラダ油 小麦粉・パン粉	砂糖・塩 しょうゆ めんつゆ 和風だし しょうゆ・砂糖 ボン酢・こ・ししょうゆ 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	11.8 1.6 425 12.5 13.8 1.7 469 18.9 15.9
24 (月)	ごはん	ピーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ やさいゼリー おろしハンバーグ ほうれんそうとウインナーソテー スマイルボテト もも とんかつ やさいのトマトに インゲンのごまあえ バイン チキンカレー	豚肉 竹すら豆 豚肉 鶏肉 ソーセージ 豚肉 卵 ウインナー 鶏肉	菜花	小麦粉・パン粉 ビーフン マヨネーズ 米・サラダ油 片栗粉 じゃがいも 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ごま	砂糖・塩 しよりの かりのだし しながしこししーップ 塩・こっ濃ケッドの カレールフック がいし、カレールウ かたしししーップ がいし、カレールウ	11.8 1.6 425 12.5 13.8 1.7 469 18.9 15.9 0.9
24 (月)	ごはん	ピーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ やさいゼリー おろしハンバーグ ほうれんそうとウインナーソテー スマイルボテト もち とんかつ やさいのトマトに インゲンのごまあえ	豚肉 竹ずら豆 豚肉 粥セー 豚肉 ワーヤ 豚肉 ウインナ の キョウ キョウ	菜花 大根 ほうれん草 もも キャベツ 人参 いんげん トマト パイン 玉ねぎ・人参 大根・きゅうり	小麦粉・パン粉 ピーフン マヨネーズ 米・サラダ油 片栗粉 じゃがいも 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ごま	砂糖・塩 しよりゆ めか風だし しょうゆ・きうし 塩・ここり ヤッド・ショウ やがし、ショウ のである。ファイン はで、ここり カーケー・ショウ のである。ファイン のでなる。ファイン のでなる。 のでなる。 のでなる のでなる。 のでなる のでなる のでなる のでなる のでなる のでなる のでなる のでなる	11.8 1.6 425 12.5 13.8 1.7 469 18.9 15.9 0.9
24 (月)	ごはん	ピーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ やさいゼリー おろしハンバーグ ほうれんそうとウインナーソテー スマイルボテト もも とんかつ やさいのトマトに インゲンのごまあえ バイン チキンカレー	豚肉 竹すら豆 豚肉 鶏肉 ソーセージ 豚肉 卵 ウインナー 鶏肉	菜花	小麦粉・パン粉 ビーフン マヨネーズ 米・サラダ油 片栗粉 じゃがいも 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ごま	砂糖・塩 しよりの かりのだし しながしこししーップ 塩・こっ濃ケッドの カレールフック がいし、カレールウ かたしししーップ がいし、カレールウ	11.8 1.6 425 12.5 13.8 1.7 469 18.9 15.9 0.9
24 (月)	ごはん	ビーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ かさいゼリー おろしハンバーグ ほうれんそうとウインナーソテー スマイルボテト もち とんかつ かさいのトマトに インゲンのごまあえ バイン チキンカレー 大根ときゅうりのサラダ もち チーズつくねのてりやき	豚肉 竹すら豆 豚肉 鶏セーシ 豚肉 ウインナー 鶏肉乳ナ 鶏肉	東花 大根 ほうれん草 もも キャベツ 人参 いんげん トマト バイン 玉ねぎ・きゅうり もも しめじ・きゅうり	小麦粉・パン粉 ピーフン マヨネーズ 米・サラダ油 片栗粉 しゃがいも 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ごま	砂糖・塩 しようのかの 利風のはしいます。 地域では、水水がでは、水水がでは、水ができる。 塩・では、ボンボンでは、ボンボンでは、ボンボンでは、ボンボンでは、ボンボンができる。 が発生しています。 カレールは、カールは、カールは、カレールは、カール	11.8 1.6 425 12.5 13.8 1.7 469 18.9 15.9 0.9 442 18.2 15.1 1.0
24 (月) 25 (以) 26 (水)	こはん	ピーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ やさいゼリー おろしハンバーグ ほうれんそうとウインナーソテー スマイルボテト もも とんかつ やさいのトマトに インゲンのごまあえ バイン チキンカレー 大根ときゅうりのサラダ もも チーズつくねのてりやき わふうスパゲティ	豚肉 竹ずら豆 豚肉 粥肉 ヤージ 豚肉 リーセ 木 豚肉 リーナー 鶏肉 サナー 鶏肉 サナー	菜花	小麦粉・パン粉 ピーフン マヨネーズ 米・サラダ油 片栗粉 じゃがいも 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ごま ・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ ロールパン 米・サラダ油	砂糖・塩 しょうか かんつゆ 和風だし しょうか・むが 塩・ごしょう ケチャらだしょうか かき・しょうフ カナッツに 砂糖・しょうか カリールウ しょうか・しょうか かまった。 かき・ション かまった。 かき・ション からい。 かき・ション からい。 からい。 からい。 からい。 からい。 からい。 からい。 からい。	11.8 1.6 425 12.5 13.8 1.7 469 18.9 15.9 0.9 442 18.2 15.1 1.0 371 14.6
24 (月)	ごはん	ビーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ かさいゼリー おろしハンバーグ ほうれんそうとウインナーソテー スマイルボテト もち とんかつ かさいのトマトに インゲンのごまあえ バイン チキンカレー 大根ときゅうりのサラダ もち チーズつくねのてりやき	豚肉 竹すら豆 豚肉 鶏セーシ 豚肉 ウインナー 鶏肉乳ナ 鶏肉	東花 大根 ほうれん草 もも キャペツ 人参 いんげん トマト パイ・人参 大根・きゅうり もも しめじ・きょう フロッコリー・新ビーマン	小麦粉・パン粉 ピーフン マヨネーズ 米・サラダ油 片栗粉 じゃがいも 米・サラダ油 い麦粉・パン粉 ごま ・サラダ油 じゃかいも マヨネーズ ロールパン 米・サラダ油 片栗粉	砂糖・塩 しよんつだの 利風だし しょかのことが ボンボーごこう カーケーション は ・一型・サンドン ・・一型・サンドン ・・・ ・・・ ・・・ ・・・ ・・・ ・・・ ・・・ ・・・ ・・・	11.8 1.6 425 12.5 13.8 1.7 469 18.9 15.9 0.9 442 18.2 15.1 1.0 371 14.6 10.9
24 (月) 25 (以) 26 (水)	こはん	ピーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ やさいゼリー おろしハンバーグ ほうれんそうとウインナーソテー スマイルボテト もも とんかつ やさいのトマトに インゲンのごまあえ バイン チキンカレー 大根ときゅうりのサラダ もも チーズつくねのてりやき わふうスパゲティ	豚肉 竹ずら豆 豚肉 粥肉 ヤージ 豚肉 リーセ 木 豚肉 リーナー 鶏肉 サナー 鶏肉 サナー	菜花	小麦粉・パン粉 ピーフン マヨネーズ 米・サラダ油 片栗粉 じゃがいも 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ごま ・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ ロールパン 米・サラダ油	砂糖・塩 しょうか かんつゆ 和風だし しょうか・むが 塩・ごしょう ケチャらだしょうか かき・しょうフ カナッツに 砂糖・しょうか カリールウ しょうか・しょうか かまった。 かき・ション かまった。 かき・ション からい。 かき・ション からい。 からい。 からい。 からい。 からい。 からい。 からい。 からい。	11.8 1.6 425 12.5 13.8 1.7 469 18.9 15.9 0.9 442 18.2 15.1 1.0 371 14.6
24 (月) 25 (以) 26 (水)	こはん	ピーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ やさいゼリー おろしハンバーグ ほうれんそうとウインナーソテー スマイルボテト もも とんかつ やさいのトマトに インゲンのごまあえ バイン チキンカレー 大根ときゅうりのサラダ もも チーズつくねのてりやき わふうスパゲティ ブロッコリーサラダ みかん とりにくのしょうがやき	豚肉 竹す の	東花 大根 ほうれん草 もも キャベツ 人参 いんげん トマト パイン 玉ね・きゅうり もも しめじ・きゅうり 玉ねぎ カリフラワー・親とマン みかん 玉ねぎ	小麦粉・パン粉 ピーフン マヨネーズ 米・サラダ油 片栗粉 じゃがいも 米・サラダ油 い麦粉・パン粉 ごま ・サラダ油 じゃかいも マヨネーズ ロールパン 米・サラダ油 片栗粉	砂糖・塩 しよんつゆ 利風原にし しょかのかしょっちの 塩・ごかしとしまう ケチャンにし、フッツ 鳥がもしょう カリレ塩 しょうのか。 ものかのではない からのかのではない からののではない からのではない からのではない からにしまる からい。 からい。 からい。 からい。 からい。 からい。 からい。 からい。	11.8 1.6 425 12.5 13.8 1.7 469 18.9 15.9 0.9 442 18.2 15.1 1.0 371 14.6 10.9 1.7
24 (月) 25 (火) 26 (水)	こはんこはん	ピーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ やさいゼリー おろしハンバーグ ほうれんそうとウィンナーソテー スマイルボテト もも とんかつ やさいのトマトに インゲンのごまあえ バイン チキンカレー 大根ときゅうりのサラダ もも チーズつくねのてりやき わふうスパゲティ ブロッコリーサラダ みかん とりにくのしょうがやき ピーマンのおかかあえ	豚肉 竹す の	東花 大根 ほうれん もも キャペツ 人参 いんげん トマト パイぎ・ 人参 大根・きゅうり 玉ね・きゅうり エカリフラッコリー・海世・マッカかん 玉ねぎ ピーマン	小麦粉・パン粉 ピーフン マヨネーズ 米・サラダ油 片栗粉 しゃがいも 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ごま **・サラダ油 しゃがいも マヨネーズ ロールパン 米・サラダ油 よっかいも マヨネーズ	砂糖・塩 しよんつは 利用のにし しょかでは がないでは、 なっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。	11.8 1.6 425 12.5 13.8 1.7 469 18.9 15.9 0.9 442 18.2 15.1 1.0 371 14.6 10.9 1.7
24 (月) 25 (以)	こはん	ビーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ やさいゼリー おろしハンバーグ ほうれんそうとウインナーソテー スマイルボテト もち とんかつ やさいのトマトに インゲンのごまあえ バイン チキンカレー 大根ときゅうりのサラダ もち チーズつくねのてりやき わふうスパゲティ ブロッコリーサラダ みかん とりにくのしょうがやき ビーマンのおかかあえ にんじんさつまちゃん	豚肉 竹す の	東花 大根 ほうれん草 もも キャペッ いんげん トマト バイン 玉ねぎ きゅうり このカリフラフ・マン みかん 玉ねマン えのき	小麦粉・パン粉 ピーフン マヨネーズ 米・サラダ油 片栗粉 しゃがいも 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ごま **・サラダ油 しゃがいも マヨネーズ ロールパン 米・サラダ油 よっかいも マヨネーズ	砂糖・塩 しよんつゆ 利風原にし しょかのかしょっちの 塩・ごかしとしまう ケチャンにし、フッツ 鳥がもしょう カリレ塩 しょうのか。 ものかのではない からのかのではない からののではない からのではない からのではない からにしまる からい。 からい。 からい。 からい。 からい。 からい。 からい。 からい。	11.8 1.6 425 12.5 13.8 1.7 469 18.9 15.9 0.9 442 18.2 15.1 1.0 371 14.6 10.9 1.7
24 (月) 25 (火) 26 (水)	こはんこはん	ピーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ やさいゼリー おろしハンバーグ ほうれんそうとウィンナーソテー スマイルボテト もも とんかつ やさいのトマトに インゲンのごまあえ バイン チキンカレー 大根ときゅうりのサラダ もも チーズつくねのてりやき わふうスパゲティ ブロッコリーサラダ みかん とりにくのしょうがやき ピーマンのおかかあえ	豚肉 竹す・ の	東花 大根 ほうれん もも キャペツ 人参 いんげん トマト パイぎ・ 人参 大根・きゅうり 玉ね・きゅうり エカリフラッコリー・海世・マッカかん 玉ねぎ ピーマン	小麦粉・パン粉 ピーフン マヨネーズ 米・サラダ油 片栗粉 しゃがいも 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ごま **・サラダ油 しゃがいも マヨネーズ ロールパン 米・サラダ油 よっかいも マヨネーズ	砂糖・塩 しよんつは 利用のにし しょかでは がないでは ないでは ないでは がない かりの ないでは かりの ないでは かりの ないでは かりの ないでは かりの ないでは かりの ないでは かりの ないでは かりの ないでは かりの ない ないでは かりの ない ない かりの ない ない かりの ない かい ない かい ない かい ない かい ない かい かい かい かい かい かい かい かい かい かい かい かい かい	11.8 1.6 425 12.5 13.8 1.7 469 18.9 15.9 0.9 442 18.2 15.1 1.0 371 14.6 10.9 1.7
24 (月) 25 (火) 26 (水) 27 (木)	こはんこはん	ビーフンいため なのはなのマヨあえ にまめ かさいゼリー おろしハンバーグ ほうれんそうとウインナーソテー スマイルボテト もも とんかつ やさいのトマトに インゲンのごまあえ バイン チキンカレー 大根ときゅうりのサラダ もも チーズつくねのてりやき わふうスパゲティ ブロッコリーサラダ みかん とりにくのしょうがやき ビーマンのおかかあえ にんじんさつまちゃん あんにんどうふ	豚肉 竹す の	東花 大根 ほうれん草 もも キャベツ 人参 いんげん トマト バイン 玉ねぎ・きゅうり 玉ねぎ ブロッフリー・新賀 マッカリフラーかん 玉ねぎ ピーマン えのき 人参	小麦粉・パン粉 ビーフン マヨネーズ 米・サラダ油 片栗粉 じゃがいも 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ごま ・サラダ油 じゃがいもマヨネーズ ロールパン 米・サラダ油 よ、サラダ油 とっかいもマヨネ・マッチ・オースパン メ・サラダ油	砂糖・カウル ない はい	11.8 1.6 425 12.5 13.8 1.7 469 18.9 15.9 0.9 442 18.2 15.1 1.0 371 14.6 10.9 1.7