



栄養成分・アレルギー情報一覧表

分類	商品名	栄養成分					アレルギー							
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	卵	乳	小麦	そば	落花生	エビ	カニ	
ハンバーグ類等	げんこつハンバーグ	602	48.0	38.2	18.0	2.8								
	おにぎりハンバーグ	497	38.7	30.9	17.3	2.3								
	よくばりコンビ	551	43.3	36.2	11.2	2.8			●					
	和風ハンバーグ	427	33.6	27.2	13.4	2.1								
	オニオンソース(40cc)	27	1.0	0.0	5.9	1.4			●					
	デミグラソース(40cc)	42	1.1	1.2	6.6	0.6		●	●					
	ハンバーグと焼き野菜カレー	476	29.3	26.7	31.0	4.6		●	●					
	ハンバーグとエビフライ	565	35.3	33.9	29.8	2.7	●	●	●			●		
	手づくりハンバーグ	419	33.4	27.1	11.6	2.1								
	チーズハンバーグ	523	39.4	35.6	12.1	1.2		●						
ステーキ類	さわやかステーキ	516	53.9	25.0	19.6	1.2								
	炭焼き鶏ステーキ	544	38.9	33.8	16.2	2.8			●					
	ステーキソース(20cc)	28	1.1	0.0	5.9	1.8			●					
	ひとくちステーキ/ひとくちソース、きざみわさび	444	31.0	25.6	23.8	3.6			●					
	和風鶏ステーキ/ひとくちソース、きざみわさび	587	40.1	33.9	25.8	5.3			●					
	ライス・パン	ライス	336	5.0	0.6	74.2	0.0							
		ライス大盛	504	7.5	0.9	111.3	0.0							
		小ライス	252	3.8	0.5	55.6	0.0							
		石釜ライ麦パン	227	7.4	2.4	44.7	0.8			●				
		ホイップバター	37	0.0	4.1	0.0	0.1		●					
スープ	オニオングラタンスープ	232	7.3	12.3	23.6	1.6	●	●	●					
	カップスープ	145	2.5	9.5	12.5	1.1		●	●					
	ボールスープ	184	3.1	12.1	15.7	1.4		●	●					
	みそ汁(春・夏)	52	4.0	1.7	5.5	2.0			●					
	ランチスープ(春・夏)	14	0.6	0.1	2.7	1.1			●					
サラダ	季節の農園サラダ(夏)	45	2.1	0.3	10.3	0.0								
	さわやかドレッシング(45g)	171	0.4	16.7	3.5	1.3			●					
	玉ねぎドレッシング(45g)	168	0.2	15.7	5.3	0.9								
	シーザードレッシング(45g)	269	0.9	28.2	1.8	0.9	●	●				●		
	竜田揚げサラダ	438	24.7	29.7	14.8	1.5			●					
	さわやかドレッシング(30g)	114	0.3	11.1	2.3	0.9			●					
	玉ねぎドレッシング(30g)	112	0.1	10.5	3.5	0.6								
	シーザードレッシング(30g)	179	0.6	18.8	1.2	0.6	●	●				●		
	完熟トマトサラダ/玉ねぎドレッシング	153	1.5	11.4	12.2	0.5								
	フレッシュサラダ/さわやかドレッシング	54	0.6	4.5	2.7	0.3			●					
おつまみ	フライドポテト	324	4.8	16.5	40.1	0.7								
	ピリ辛ポテト	331	5.1	16.6	41.4	1.3		●	●					
	竜田揚げ	423	23.9	29.6	11.5	1.5			●					
	チヨリソとベーコン	391	14.0	35.9	3.3	2.2		●	●					
	ほうれん草とコーン	180	5.6	10.0	18.3	1.3	●	●	●					
	エビフライ単品	214	10.0	13.2	12.8	0.9	●	●	●			●		
	ライトミール	焼き野菜カレー(単品)	201	5.5	8.3	26.8	3.3		●	●				
梅しらす雑炊(お茶・わさび付)		443	18.1	6.5	71.1	8.3	●	●	●					
野菜ミートドリア		834	17.5	39.1	98.2	3.4	●	●	●					
鉄鍋ビビンバ(コチュジャン別)		618	16.0	20.3	88.0	3.5	●	●	●					
コチュジャン		16	0.6	0.2	3.2	0.7			●					
バーガー	炭焼きバーガー(フライドポテト付)	838	37.6	41.9	78.8	4.2	●	●	●					
	炭焼きチーズバーガー(フライドポテト付)	940	43.4	50.4	78.9	4.3	●	●	●					

分類	商品名	栄養成分					アレルゲン						
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	卵	乳	小麦	そば	落花生	エビ	カニ
おこさま	おこさまハンバーグ ※1	467	20.5	14.2	64.5	1.3							
	おこさまバゲティ	494	11.3	18.2	72.5	2.8	●	●	●				
	おこさまカレー	330	6.8	10.9	50.2	1.5							
	しらすの雑炊(ベビーフード)	34	1.0	0.2	7.0	0.3						▲※2	▲※2
	おこさまコンソープ	114	1.8	8.4	8.6	1.0		●	●				
	おこさまオレンジジュース	77	1.3	0.0	18.1	0.0							
	おこさまミルク(ホット・アイス)	107	5.3	6.1	7.7	0.2		●					
	おこさまバナナミルク	114	3.6	3.9	17.1	0.1		●					
	おこさまクリームソーダ	159	1.4	3.7	33.7	0.1		●					
パニライス	143	2.9	7.5	15.8	0.1		●						
季節の カンパイドリンク	カンスカルビス	92	0.5	0.0	22.9	0.0		●					
	洋なしソーダ	89	0.0	0.0	23.3	0.0							
	ゆずジンジャーホット	79	0.0	0.0	19.9	0.0							
カンパイドリンク	玄米緑茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0							
	ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.2	0.0							
	オレンジジュース	77	1.3	0.0	18.1	0.0							
	コーラ	74	0.2	0.0	18.2	0.0							
ドリンク	ブレンドコーヒー	5	0.3	0.0	0.9	0.0							
	アイスコーヒー	8	0.4	0.0	1.4	0.0							
	紅茶	3	0.3	0.0	0.3	0.0							
	アイスティ	2	0.2	0.0	0.2	0.0							
	紅茶用レモン(1枚)	1	0.0	0.0	0.2	0.0							
	卓上シュガー(グラニュー糖)	12	0.0	0.0	3.0	0.0							
	ポーションシロップ(ガムシロップ)	36	0.0	0.0	9.1	0.0							
	コーヒーフレッシュ	13	0.2	1.3	0.2	0.0		●					
バナナミルク	137	2.5	2.1	29.5	0.1		●						
アルコール	生中ジョッキ(ザ・プレミアム・モルツ)	125	1.6	0.0	10.4	0.0							
	ザ・プレミアム・モルツ	235	3.0	0.0	19.5	0.0							
	オールフリー	0	0.0	0.0	0.3	0.0							
	ボトルワイン・赤	548	1.5	0.0	11.3	0.0							
	デカンタワイン・赤	292	0.8	0.0	6.0	0.0							
	デカンタワイン・白	292	0.4	0.0	8.0	0.0							
	グラスワイン・赤	73	0.2	0.0	1.5	0.0							
	グラスワイン・白	73	0.1	0.0	2.0	0.0							
	角ハイボール	90	0.0	0.0	1.2	0.0							
	三ヶ日みかんハイボール	132	0.2	0.1	12.5	0.0							
	冷酒(吟醸酒)	187	0.5	0.0	6.5	0.0							
デザート	コーヒーゼリー<シロップなし>	150	3.3	7.4	17.7	0.1		●					
	ポーションシロップ(ガムシロップ)	36	0.0	0.0	9.1	0.0							
	チョコパフェ	495	6.4	31.8	46.3	0.2	●	●	●				
季節のデザート	巨峰ジュース	82	0.4	0.1	21.8	0.0							
	シャインマスカットジュース	84	0.4	0.2	22.1	0.1							
	ぶどうプリン(プチデザート)	127	1.8	3.7	21.9	0.1		●					
	かぼちゃプリン(プチデザート)	169	2.7	7.7	22.3	0.1	●	●					
	渋皮栗のプチパフェ(プチデザート)	157	1.2	7.4	21.5	0.1		●	●				
	ぶどうパフェ	346	3.9	12.3	56.8	0.2	●	●	●				

※1. おこさまハンバーグの表示はソースがケチャップの場合です。ソース変更の際には上記のソース欄を参考にしてください。

※2. しらすの採取方法により▲のアレルゲンが混入する可能性があります。

- <注意> 1. アレルゲン情報に関しては、キッチンでは、同一の器具・食器を使用し、食材を扱っているため、絶対的なものではありません。ご理解のうえ御利用ください。
2. 栄養成分値は、一部を除き「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」に基づいた当社計算値です。あくまでも『さわやか』でのお食事の“目安”としてご活用下さい。