

栄養成分情報一覧表

<ご注意>

栄養成分値は、一部を除き「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づいた当社計算値です。『さわやか』でのお食事の“目安”としてご利用下さい。



さわやか株式会社

〒437-0121静岡県袋井市宇刈137

TEL0538-31-2511

更新日: 2024/7/18

分類	商品名	栄養成分				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
		kcal	g	g	g	g
夏フェア	ハンバーグとレッドカレー	534	29.4	40.2	16.1	3.9
	ハンバーグと夏野菜カレー	531	32.5	32.6	28.5	4.7
	単品 レッドカレー	243	3.6	21.1	12.7	2.6
	単品 夏野菜カレー	229	6.4	13.4	22.1	3.3
おこさま	おこさまハンバーグ(ケチャップソース、ゼリーつき)	511	30.8	15.8	60.6	1.8
	おこさまオムライス (ゼリーつき)	400	9.4	15.1	57.4	1.7
	おこさまカレー	323	5.6	9.0	53.2	1.4
	おこさまゼリー(ぶどう味)	45	0.1	0.0	12.0	0.0
	しらすの雑炊(ベビーフード)※生後7ヶ月頃から	34	1.0	0.2	7.0	0.3
	おこさまコンスープ	116	1.9	7.8	9.6	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(シロップなし 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	162	18.1	4.6	30.6	0.0
	バニラアイス	153	2.5	9.2	14.8	0.1
	おこさまプリン	65	3.0	5.7	19.5	0.1
炭焼きハンバーグ	げんこつハンバーグ(ソース除く)	616	51.8	39.6	14.0	2.7
	おにぎりハンバーグ(ソース除く)	504	41.7	32.0	13.3	2.2
	よくばりコンビ(ソース除く)	600	43.6	42.8	8.3	2.5
	和風ハンバーグ(ソース除く)	436	35.9	28.0	10.0	2.2
	オニオンソース(40cc)	25	0.7	0.0	5.1	1.0
	デミグラスソース(40cc)	33	0.8	1.0	5.3	0.5
	ハンバーグとエビフライ(ソース除く、タルタルソースつき)	551	34.7	36.3	22.8	2.6
	ハンバーグと焼き野菜カレー(ソース除く)	547	32.1	31.9	32.7	4.7
	ハンバーグとビーフシチュー(ソース除く)	487	37.4	30.3	16.2	2.4
	手づくりハンバーグ(ソース除く)	426	35.7	27.9	8.8	2.2
	チーズハンバーグ(ソース除く)	569	44.4	39.2	9.5	2.7
	オニオンソース(30cc)	19	0.6	0.0	3.9	0.7
	デミグラスソース(30cc)	25	0.6	0.7	4.0	0.3
	炭焼きステーキ	さわやかステーキ(ソース除く)	393	34.0	23.6	12.0
ジャンボさわやかステーキ(ソース除く)		733	66.8	45.9	14.0	1.4
炭焼き鶏ステーキ(ソース除く)		613	35.7	45.5	11.8	2.2
ハンバーグとステーキ(ソース除く)		673	59.2	42.7	13.6	2.0
ステーキソース(20cc)		29	0.8	0.0	5.4	1.3
おろしポン酢		34	0.9	0.0	6.8	1.4
オニオンソース(30cc)		19	0.6	0.0	3.9	0.7
デミグラスソース(30cc)		25	0.6	0.7	4.0	0.3
湖西浜名湖店 炭焼きメニュー	炭焼きシーザーサラダ	440	16.2	33.8	19.6	3.5
	削りチーズの炭焼きシーザーサラダ	438	17.4	33.4	18.7	3.0
	ハンバーグと炭焼き野菜(ソース除く)	531	37.6	33.2	19.8	2.7
	ステーキと炭焼き野菜(ソース除く)	487	35.9	29.5	18.9	2.0
	炭焼きゴロゴロ野菜	315	6.3	21.4	21.3	1.0
	炭焼きゴロゴロ野菜の盛り合わせ	650	13.1	42.8	47.9	1.4

更新日: 2024/7/18

分類	商品名	栄養成分				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
		kcal	g	g	g	g
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
	ライ麦パン・天然酵母のライ麦パン(ホイップバター除く)	200	6.0	2.2	37.7	0.8
	ホイップバター	37	0.0	4.1	0.0	0.1
	ガーリックライス小	385	12.4	8.0	63.2	0.7
	ガーリックライス並	469	13.6	8.1	81.8	0.7
	ガーリックライス大	703	20.3	12.0	122.7	1.1
サラダ	季節の農園サラダ(ドレッシング除く)	85	4.1	18.9	3.0	0.7
	竜田揚げサラダ(ドレッシング除く)	422	22.9	28.2	16.0	1.7
	フレッシュサラダ(さわやかドレッシング)	63	0.5	5.7	2.8	0.4
	シーザーサラダ(シーザードレッシング)	196	3.2	17.3	7.0	0.7
	トマトサラダ(玉ねぎドレッシング)	130	1.5	11.4	12.2	0.5
	さわやかドレッシング(30g)	110	0.2	11.3	1.9	0.9
	玉ねぎドレッシング(30g)	90	0.1	8.4	2.8	0.5
	シーザードレッシング(30g)	143	0.5	15.0	0.9	0.5
スープ みそ汁	オニオングラタンスープ	170	10.1	8.4	15.8	1.9
	カップスープ	145	2.5	9.4	12.6	1.1
	みそ汁	45	2.4	0.9	7.0	2.5
	ランチスープ(野菜スープ)	15	0.6	0.1	2.6	1.2
ライトミール	焼き野菜カレー(単品)	265	6.5	12.7	31.0	3.4
	梅しらす雑炊(お茶・きざみわさびつき)	436	17.3	7.0	69.7	6.7
	きざみわさび	6.5	0.1	0.0	1.5	0.6
	ナスとトマトのミートドリア	588	15.3	26.0	71.4	2.6
	鉄鍋ビビンバ(ビビンバソースつき、コチュジャン除く)	673	22.1	24.5	86.7	3.6
	コチュジャン	12	0.7	0.3	2.9	0.6
バーガー	炭焼きバーガー(フライドポテトつき)	862	39.4	38.9	79.4	4.4
	炭焼きチーズバーガー(フライドポテトつき)	914	47.6	41.9	76.1	4.3
カンパイ ドリンク	マンゴーカルピス	106	0.6	0.0	25.6	0.0
	パインソーダ	75	0.0	0.0	18.7	0.0
	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
	りんごジュース	77	0.3	0.0	18.7	0.0
	コーラ	74	0.2	0.0	18.2	0.0
デザート	クラウンメロンジュース	63	0.6	0.1	15.2	0.0
	クラウンメロンパフェ	331	4.0	16.7	40.7	0.2
	クラウンメロンプリン	153	1.9	7.5	19.1	0.1
	ももミルク	149	1.1	4.4	27.3	0.0
	静岡紅ほっぺ氷	184	1.2	0.9	43.4	0.0
	いちご氷	104	0.9	2.7	19.3	0.0
	抹茶あずき氷	131	1.7	2.8	25.6	0.0
	プラス氷-バニラアイス	55	0.9	3.3	5.3	0.0
	プラス氷-いちごシロップ	50	0.1	0.0	12.6	0.0
	プラス氷-練乳	132	3.1	3.3	22.6	0.1
	プラス氷-つぶあん	65	1.6	0.2	14.2	0.0
	チョコパフェ	446	5.6	26.5	46.6	0.3
	プチコーヒーゼリー	106	2.8	5.1	12.2	0.1
	バナナミルク	137	2.5	2.1	29.5	0.1
	さわやかプリンセット(ライスまたはパン除く)	101	5.7	9.9	35.6	0.2

更新日: 2024/7/18

分類	商品名	栄養成分				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
		kcal	g	g	g	g
ドリンク	ブレンドコーヒー(ブラック)	5	0.3	0.0	0.9	0.0
	アイスコーヒー(ブラック)	8	0.4	0.0	1.4	0.0
	紅茶(ストレート)	3	0.3	0.0	0.3	0.0
	アイ스티(ストレート)	2	0.2	0.0	0.2	0.0
	レモン(1枚)(紅茶、アイ스티用)	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
おつまみ	フライドポテト	305	4.6	18.8	40.2	1.0
	ビリ辛ポテト	320	5.0	19.1	42.8	2.0
	竜田揚げ	408	22.1	28.1	12.8	1.7
	エビフライ	266	9.9	19.0	13.1	1.2
アルコール	生中ジョッキ(ザ・プレミアム・モルツ)	115	1.5	0.0	9.6	0.0
	ザ・プレミアム・モルツ	235	3.0	0.0	19.5	0.1
	生中ジョッキ(一番搾り)	152	1.5	0.0	10.3	0.0
	キリン一番搾り	200	2.0	0.0	13.5	0.0
	グリーンズフリー	24	0.3	0.0	5.7	0.0
	オールフリー	0	0.0	0.0	0.0	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	88	0.2	0.2	3.7	0.0