

# 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: 2025/1/23

分類	商品名	栄養成分				
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
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)	402	9.6	15.1	57.9	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
	おこさまコーンポタージュ	116	1.9	7.8	9.6	1.0
	おこさまりんごジュース	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
	おこさまバニラアイス	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(ソースなし)	616	51.8	39.6	14.0	2.7
	おにぎりハンバーグ(ソースなし)	504	41.7	32.0	13.3	2.2
	よくばりコンビ(ソースなし)	600	43.6	42.8	8.3	2.5
	和風ハンバーグ(ソースなし)	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(ソースなし)	547	32.1	31.9	32.7	4.7
	ハンバーグとビーフシチュー(ソースなし)	487	37.4	30.3	16.2	2.4
	手づくりハンバーグ(ソースなし)	426	35.7	27.9	8.8	2.2
	チーズハンバーグ(ソースなし)	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150g(ステーキ塩つき)	412	36.9	25.1	11.1	2.7
	厚切りさわやかステーキ300g(ステーキ塩つき)	767	71.4	48.3	11.9	2.9
	炭焼き鶏ステーキ(ソースなし)	613	35.7	45.5	11.8	2.2
	ハンバーグとステーキ(ステーキ塩つき・ソースなし)	685	61.6	43.6	11.9	3.6
	ステーキソース(20cc)	29	0.8	0.0	5.4	1.3
	おろしポン酢	29	1.2	0.1	5.1	2.0
	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(ソースなし)	592	36.7	39.1	20.0	3.4
	ステーキと炭焼き野菜(ステーキ塩つき)	583	37.9	36.9	21.4	3.8
	炭焼きゴロゴロ野菜	268	3.3	16.0	23.5	2.1
	炭焼きゴロゴロ野菜の盛り合わせ	558	7.2	32.1	52.2	3.3

更新日: 2025/1/23

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(ホイップバターなし)	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(ドレッシングなし)	44	1.6	14.1	5.5	0.3
	竜田揚げサラダ(ドレッシングなし)	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(たまねぎドレッシング)	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
	たまねぎドレッシング(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	178	9.0	7.8	17.3	1.8
	コーンポタージュ	145	2.5	9.4	12.6	1.1
	みそ汁	58	3.0	2.2	6.3	2.0
	ランチスープ(野菜スープ)	15	0.5	0.1	2.8	1.1
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)	402	13.8	5.5	68.4	6.5
	きざみわさび	9.0	0.4	0.0	1.8	0.4
	ナスとトマトのミートドリア	575	15.0	25.0	71.8	2.4
	鉄鍋ビビンバ(ビビンバソースつき、コチュジャンなし)	674	17.9	28.3	80.8	4.2
	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)	816	38.2	35.4	77.9	5.3
	炭焼きチーズバーガー(フライドポテトつき)	961	46.9	46.7	78.8	5.9
カンパイドリンク	青りんごカルピス	122	0.5	0.0	31.3	0.1
	ゆずソーダ	83	0.0	0.0	20.9	0.1
	ホットゆずジンジャー	99	0.0	0.0	25.6	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	いちごパフェ	373	4.7	18.2	46.7	0.1
	いちごミルクプリン	190	2.5	9.9	22.7	0.1
	いちごビネガージュレ	107	1.2	3.9	16.9	0.1
	いちごジュース	72	0.8	0.1	16.0	0.0
	いちごミルク	246	3.8	9.0	37.4	0.1
	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(ライスまたはパンなし)	101	5.7	9.9	35.6	0.2

更新日: 2025/1/23

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
	ポーシヨンシロップ(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	オニオンフラワー(ソースつき)	418	3.9	23.0	46.7	4.9
	フライドポテト	311	4.6	11.3	47.6	1.2
	ピリ辛ポテト	329	5.1	11.6	51.0	2.4
	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
	生中ジョッキ(一番搾り)	152	1.5	0.0	10.3	0.0
	瓶ビール(ザ・プレミアム・モルツ)	235	3.0	0.0	19.5	0.1
	瓶ビール(キリン一番搾り)	200	2.0	0.0	13.5	0.0
	ビールテイスト飲料 オールフリー	0	0.0	0.0	0.0	0.0
	ビールテイスト飲料 グリーンスフリー	24	0.3	0.0	5.7	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