



## 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	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維	乳	卵	小麦	そば	落花生	エビ	カニ
		kcal	g	g	g	g							
ハンバーグ類	げんこつハンバーグ	589	48.0	37.5	2.6	3.2							
	おにぎりハンバーグ	484	38.7	30.3	2.2	3.0							
	よくばりコンビ	548	42.6	34.8	2.1	2.6			●				
	和風ハンバーグ	402	30.5	23.8	1.8	4.0							
	オニオンソース(40cc)	22	0.8	0.0	1.1	0.4			●				
	デミグラスソース(40cc)	29	0.9	0.4	0.5	—	●		●				
	手づくりハンバーグ	394	30.3	23.7	1.8	3.3							
	チーズハンバーグ	521	37.9	33.9	2.4	3.4	●						
	オニオンソース(30cc)	16	0.6	0.0	0.8	0.3			●				
	デミグラスソース(30cc)	22	0.7	0.3	0.4	—	●		●				
	グラタンハンバーグ	507	25.8	26.7	3.1	3.8	●		●				
ステーキ類	さわやかステーキ	694	47.9	45.2	1.1	3.0							
	牛フィレステーキ	321	33.3	12.9	1.3	2.9	●						
	炭焼き鶏ステーキ	521	38.1	32.8	1.6	2.6			●				
	ステーキソース(20cc)	33	0.7	0.2	1.5	—			●				
	ひとくちフィレステーキ/おろしソース	329	27.8	13.7	2.3	3.4			●				
	和風鶏ステーキ/わさびソース	571	39.4	33.2	3.8	3.3			●				
ライス・パン	ライス	336	5.0	0.6	0.0	0.6							
	ライス大盛	504	7.5	0.9	0.0	0.9							
	ライ麦パン	211	6.7	1.8	1.0	4.5			●				
	ホイップバター	37	0.0	4.1	0.1	0.0	●						
スープ	オニオングラタンスープ	218	6.7	10.7	1.7	2.2	●		●				
	みそ汁	64	4.2	2.4	2.3	0.6			●				
	カップスープ	142	2.3	10.2	1.1	0.1	●		●				
	ボールスープ	180	2.9	13.0	1.4	0.1	●		●				
	ランチスープ	18	0.8	0.2	1.1	0.5			●				
サラダ	厳選野菜の農園サラダ	21	1.7	0.2	0.0	2.1							
	おつまみサラダ	72	1.9	1.8	0.1	2.3							
	竜田揚げサラダ	410	28.6	23.7	1.7	1.4			●				
	さわやかドレッシング(30g)	115	0.3	11.3	0.9	—			●				
	青じそドレッシング(30g)	23	0.7	0.0	0.0	—			●				
	シーザードレッシング(30g)	144	0.5	15.0	0.4	—	●	●				●	
	フレッシュサラダ/さわやかドレッシング	66	0.6	5.7	0.4	0.7			●				
シーザーサラダ/シーザードレッシング	195	2.9	17.0	0.6	1.2	●	●	●			●		
おつまみ	フライドポテト	347	4.8	20.1	0.7	3.0							
	ピリ辛ポテト	354	5.1	20.2	1.2	3.0	●		●				
	竜田揚げ	395	27.8	23.8	1.9	0.0			●				
	チヨリソ	253	8.7	22.5	1.4	0.9	●						
	キムチとナムル	43	2.7	1.4	1.2	2.8	●		●				
	ほうれん草とコーン	186	6.0	10.4	1.1	4.5	●	●	●				
ライトミール	季節限定 鉄鍋ナポリタン	725	25.4	30.0	2.8	5.3	●	●	●				
	季節限定 梅しらす雑炊	433	15.6	6.9	6.2	0.7	●	●	●				
	鉄鍋ビビンバ	619	16.3	21.0	3.2	3.6	●	●	●				
	コチュジャン	16	0.7	0.2	0.7	0.4			●				
	なすのミートドリア	660	16.9	31.4	3.5	1.0	●		●				

分類	商品名	栄養成分					アレルギー						
		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維	乳	卵	小麦	そば	落花生	エビ	カニ
		kcal	g	g	g	g							
おこさま	おこさまハンバーグ ※1	548	20.6	16.4	1.9	4.3							
	おこさまカレー	358	5.8	5.7	0.9	3.0							
	おこさまランチカー	413	19.7	16.9	1.9	2.3			●				
	しらすの雑炊(ベビーフード)	36	1.2	0.0	0.3	—							
	おこさまコンスープ	114	1.8	8.4	0.9	0.0	●		●				
	おこさまオレンジジュース	86	1.2	0.0	0.0	0.2							
	おこさまミルク(ホット・アイス)	107	5.3	6.1	0.2	0.0	●						
	おこさまバナナジュース	107	3.6	3.9	0.1	0.3	●						
	おこさまクリームソーダ	158	1.4	3.7	0.0	0.0	●						
カンパイドリンク	季節限定 マンゴーソーダ	52	0.0	0.0	0.0	0.0							
	季節限定 ブルーベリードリンク	52	0.1	0.0	0.0	0.5							
	玄米緑茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0							
	ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0							
	オレンジジュース	82	1.1	0.0	0.0	0.2							
	コーラ	72	0.2	0.0	0.0	0.0							
ドリンク	ブレンドコーヒー	5	0.3	0.0	0.0	0.0							
	アイスコーヒー	8	0.4	0.0	0.0	0.0							
	レモンティ	3	0.3	0.0	0.0	0.0							
	アイスレモンティ	1	0.1	0.0	0.0	0.0							
	紅茶用レモン(1枚)	1	0.0	0.0	0.0	0.0							
	卓上シュガー(グラニュー糖)	15	0.0	0.0	0.0	0.0							
	ポーションシロップ(ガムシロップ)	35	0.0	0.0	0.0	0.0							
	コーヒーフレッシュ	15	0.2	1.5	0.0	0.0	●						
	クリームソーダ	199	2.3	5.9	0.1	0.1	●						
	バナナジュース	137	2.5	2.1	0.1	0.9	●						
アルコール	カフェゼリーミルク	76	3.4	1.9	0.1	0.0	●						
	生中ジョッキ(ザ・プレミアム・モルツ)	125	1.6	0.0	0.0	0.0							
	ザ・プレミアム・モルツ	235	3.0	0.0	0.1	0.0							
	ファインゼロ	53	0.3	0.0	0.0	0.0							
	梅っしゅ	99	0.7	0.2	2.8	1.4							
	デカンタワイン・赤	280	—	0.0	0.0	0.0							
	デカンタワイン・白	244	—	0.0	0.0	0.0							
	グラスワイン・赤	70	—	0.0	0.0	0.0							
	グラスワイン・白	61	—	0.0	0.0	0.0							
デザート	日本酒	187	0.5	0.0	0.0	0.0							
	ウーロンハイ	112	—	0.0	0.0	0.0							
	コーヒーゼリー<シロップなし>	87	2.3	3.3	0.0	0.0	●						
	チョコパフェ	403	6.2	20.7	0.3	2.2	●	●	●				
	ミニチョコパフェ	264	4.3	12.0	0.2	1.6	●	●	●				
	宇治抹茶ぜんざい	243	4.2	5.9	0.2	2.9	●						
	ミニ和風パフェ	217	3.6	7.1	0.2	3.2	●		●				
	パニラアイス	142	2.9	7.5	0.1	0.1	●						
	チョコチップアイス	179	2.5	9.7	0.1	0.9	●						
ミックスアイス	161	2.7	8.6	0.5	0.1	●							
夏デザート ケーキ	季節限定 パイナップルジュース	107	0.9	0.1	0.0	2.1							
	季節限定 クラウンメロンジュース	69	0.9	0.1	0.0	0.4							
	季節限定 フルーツヨーグルト	184	2.8	3.7	0.1	1.6	●		●				
	季節限定 マンゴー杏仁	112	0.9	1.0	0.1	0.5	●	●					
	季節限定 フレッシュマンゴーボンチ	153	0.6	0.1	0.0	1.2							
	季節限定 ダブルレアチーズ	256	8.9	10.3	0.2	0.3	●	●	●				
	季節限定 いちごミルク水	165	1.9	1.8	0.1	0.7	●						
	季節限定 抹茶あずき水	297	4.0	0.5	0.1	4.2							
	季節限定 雪ボタン	494	8.2	10.6	0.5	0.1	●						
	季節限定 プラス氷<ミルク>	132	3.1	3.3	0.2	0.0	●						
	季節限定 プラス氷<ぜんざい>	98	2.2	0.2	0.0	2.3							
	季節限定 プラス氷<いちごソース>	43	0.2	0.1	0.0	0.4							
季節限定 プラス氷<パニラアイス>	51	1.0	2.7	0.1	0.0	●							

※1. おこさまゴーゴー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。

※かき氷は、6/3からスタートします。

<注意> 1. アレルギー情報に関しては、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「5訂増補日本食品標準成分表」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。