



## 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							
ハンバーグ類等	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	568	43.8	35.7	3.2	2.8			●				
	和風ハンバーグ	449	34.5	26.9	3.1	3.7							
	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	—	●		●				
	季節限定 炭焼きトリオ	702	47.6	50.8	2.4	1.7			●				
	季節限定 ハンバーグときのごグラタン	516	29.4	33.7	2.5	3.1	●	●	●				
	エビフライとハンバーグ	544	36.2	32.0	2.4	3.3	●	●	●			●	
	手づくりハンバーグ	436	34.1	26.8	2.8	2.9							
	チーズハンバーグ	563	41.7	37.0	3.3	3.0	●						
	てりやきソース(30cc) ※季節限定商品用	39	0.9	0.0	1.7	0.1							
	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	485	24.7	25.1	3.0	3.0	●		●					
ステーキ類	さわやかステーキ	694	47.9	45.2	1.1	3.0							
	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	—			●				
	季節限定 きのこ鶏ステーキ/てりやきソース	555	38.8	32.9	3.3	3.0			●				
	ひとくちステーキ/おろしソース	470	25.8	29.6	2.0	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							
	小ライス	252	3.8	0.5	0.0	0.5							
	ライ麦パン	211	6.7	1.8	1.0	4.5			●				
	ホイップマーガリン	52	0.0	5.7	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	42	2.9	1.3	1.7	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	12	0.7	0.2	0.4	1.0			●				
サラダ	農園サラダ	42	1.7	0.2	0.0	2.6							
	さわやかドレッシング(45g)	173	0.5	16.9	1.3	—			●				
	玉ねぎドレッシング(45g)	147	0.2	13.7	0.8	0.2							
	シーザードレッシング(45g)	215	0.7	22.5	0.7	—	●	●				●	
	竜田揚げサラダ	404	23.0	27.1	1.5	1.4			●				
	さわやかドレッシング(30g)	115	0.3	11.3	0.9	—			●				
	玉ねぎドレッシング(30g)	98	0.1	9.1	0.5	0.1							
	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	389	22.2	27.0	1.5	0.0			●				
	チョリソ	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	梅しらす雑炊	447	17.6	7.0	7.0	3.5	●	●	●				
	野菜のミートドリア	708	19.8	33.8	4.0	1.6	●		●				
	鉄鍋ピビンバ	593	16.1	18.4	3.1	3.0	●	●	●				
	コチュジャン	16	0.7	0.2	0.7	0.4			●				

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							
ハンバーガー	店舗限定 炭焼きバーガー	553	30.3	31.0	2.4	1.7	●	●	●				
	店舗限定 チーズバーガー	657	36.3	39.4	2.9	1.7	●	●	●				
	店舗限定 チキンバーガー	522	25.1	28.2	2.4	1.1	●	●	●				
	店舗限定 あげたてポテト	343	4.2	17.8	1.1	3.6							
	店舗限定 新鮮サラダ／玉ねぎドレッシング	59	0.6	4.6	0.3	0.9							
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	371	5.5	6.0	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 アセロラレモン	36	0.0	0.0	0.0	0.0							
	季節限定 みかんカルピス	97	0.9	0.0	0.0	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	0.0	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	●						
	カフェゼリーミルク	191	5.0	8.1	0.2	0.6	●						
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	0.0	0.0							
	ザ・プレミアム・モルツ	235	3.0	0.0	0.1	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	0.0	0.0							
	デカンタワイン・白	292	0.4	0.0	0.0	0.0							
	グラスワイン・赤	73	0.2	0.0	0.0	0.0							
	グラスワイン・白	73	0.1	0.0	0.0	0.0							
	角ハイボール	90	0.0	0.0	0.0	—							
	日本酒	187	0.5	0.0	0.0	0.0							
デザート	コーヒーゼリーパフェ<シロップなし>	149	3.9	4.1	0.1	0.5	●						
	ミニチョコパフェ	231	3.6	10.5	0.3	0.9	●		●				
	ミニ和風パフェ	189	2.8	5.6	0.3	0.9	●		●				
	バナナアイス	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	●						
季節のデザート & ケーキ	季節限定 いちごジュース	69	0.9	0.1	0.0	1.4							
	季節限定 まるごといちごパフェ	295	4.5	12.9	0.4	1.5	●		●				
	季節限定 いちごレアチーズ	164	3.0	8.4	0.2	0.4	●	●	●				
	季節限定 カルピスパフェ	156	1.8	2.7	0.1	0.4	●						
	季節限定 いちごあんみつ	281	5.1	6.7	0.3	3.1	●		●				
	季節限定 いちごバウムクーヘン	471	5.8	22.5	0.3	0.7	●	●	●				
	季節限定 オレオチーズケーキ	378	5.4	26.9	0.5	0.5	●	●	●				

※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。

- <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。  
3. 一部商品については、取り扱いのない店舗もございます。ご了承ください。 また、バーガー類の販売は、11時～17時のみです。