

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: 2026/1/29

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
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)	547	25.5	20.7	64.1	1.6
	おこさまスパゲティ (ゼリーつき)	437	9.6	16.3	63.8	2.3
	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	0.3	0.0	18.7	0.0
	おこさまオレンジ(浜松西インター店・ペイドリーム清水店・磐田本店)	70	0.2	0.0	17.4	0.0
	おこさまオレンジ(袋井店)	68	0.0	0.0	16.7	0.1
	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
	手づくりハンバーグ(ソースなし)	426	35.7	27.9	8.8	2.2
	和風ハンバーグ(ソースなし)	436	35.9	28.0	10.0	2.2
	チーズハンバーグ(ソースなし)	550	45.4	38.4	5.9	2.8
	よくばりコンビ(ソースなし)	600	43.6	42.8	8.3	2.5
	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)	546	32.1	32.8	31.8	4.8
	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
	オニオンソース(40cc)	25	0.7	0.0	5.1	1.0
	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(40cc)	48	6.0	1.2	3.2	0.6
	デミグラスソース(30cc)	36	4.5	0.9	2.4	0.4
	きざみわさび	9.0	0.4	0.0	1.8	0.4
炭焼き ステーキ	炭焼き鶏ステーキ(ソースなし)	603	36.0	45.2	7.5	2.2
	さわやかステーキ150g(ステーキ塩なし)	411	37.1	25.0	8.8	1.7
	厚切りさわやかステーキ300g(ステーキ塩なし)	758	70.9	48.3	9.5	2.4
	ハンバーグとステーキ(ステーキ塩なし・ソースなし)	677	61.1	43.6	9.8	2.6
	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)	36	4.5	0.9	2.4	0.4
	ステーキソース(20cc)	22	0.7	0.0	4.8	1.1
	おろしポン酢(40cc)	16	0.6	0.0	3.1	1.1
	ステーキ塩(天日塩&きざみわさび)	9	0.4	0.0	1.8	1.4
サラダ	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
	季節の農園サラダ(ドレッシングなし) 冬	70	1.9	0.7	11.9	1.2
	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
	竜田揚げサラダ(ドレッシングなし)	387	24.1	42.5	14.2	1.7
	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
	シーザーサラダ(シーザードレッシング)	236	3.5	20.9	8.3	0.8

更新日: 2026/1/29

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
ライトミール	焼き野菜カレー(単品)	257	6.5	13.7	28.4	3.5
	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
	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
	ナスとトマトのミートドリア	575	15.0	25.0	71.8	2.4
	ほうれん草のオープン焼き	280	14.6	18.4	13.3	2.2
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)	963	48.2	46.7	78.6	5.9
おつまみ	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	373	23.5	24.4	12.5	1.7
	エビフライ	266	9.9	19.0	13.1	1.2
スープ・みそ汁	みそ汁 冬	52	2.6	1.8	6.7	1.7
	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
	季節のスープ きこのポタージュ	96	5.4	4.7	7.5	1.6
	ランチスープ(野菜スープ)	15	0.5	0.1	2.7	1.0
ライス・パン	ライス大盛	504	7.5	0.9	111.3	0.0
	ライス	336	5.0	0.6	74.2	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
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
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(麒麟一番搾り)	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
	角ハイボール(浜松西インター店・袋井本店・ベイドリーム清水店・磐田本店)	78	0.0	0.0	0.7	0.0

更新日: 2026/1/29

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
カンバイ ドリンク	キウイカルピス 冬	97	0.4	0.0	25.0	0.0
	ゆずソーダ 冬	86	0.0	0.0	23.4	0.0
	ホットゆずジンシャー 秋・冬	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
	ウーロン茶(浜松西インター店・ペイドリーム清水店・磐田本店)	0	0.0	0.0	0.0	0.0
	ウーロン茶(袋井本店)	1	0.0	0.0	0.3	0.0
	りんごジュース	77	0.3	0.0	18.7	0.0
	オレンジ(浜松西インター店・ペイドリーム清水店・磐田本店)	70	0.2	0.0	17.4	0.0
	オレンジ(袋井本店)	68	0.0	0.0	16.7	0.1
	コーラ	74	0.2	0.0	18.2	0.0
	コーラ(浜松西インター店・ペイドリーム清水店・磐田本店)	72	0.0	0.0	18.1	0.0
	ペプシコーラ(袋井本店)	76	0.0	0.0	19.0	0.0
	ジンジャーエール(浜松西インター店・ペイドリーム清水店・磐田本店)	54	0.0	0.0	13.3	0.0
	ジンジャーエール(袋井本店)	65	0.0	0.0	16.3	0.0
デザート	いちごの贅沢パフェ	388	5.5	18.6	48.6	0.2
	いちごと桜のミニパフェ	361	4.8	15.7	50.0	0.2
	いちご桜もち	184	2.1	6.4	29.6	0.1
	春いちご	216	3.0	10.7	26.7	0.1
	いちごジュース	72	0.8	0.1	15.8	0.0
	チョコパフェ	362	4.9	20.9	38.2	0.2
	バナナミルク	137	2.5	2.1	29.5	0.1
	プチコーヒーゼリー	106	2.8	5.1	12.2	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
店舗限定 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)	711	38.1	49.4	25.4	3.5
	よくばり炭焼きプレート(ソースなし)	885	46.0	64.3	24.9	3.9
	炭焼きゴロっと野菜(バーニャカウダソースつき)	456	5.2	33.6	30.2	2.7
	バーニャカウダソース(単品)	126	1.5	10.2	7.0	0.9