

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: 2025/11/27

		栄養成分				
分 類	商 品 名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
季節フェア	ハンバーグと焼きチーズフォンデュ(ソースなし)	700	45.4	47.9	20.7	4.4
	チーズハンバーググラタン	647	36.4	35.5	44.8	3.4
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)	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
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
	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
	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
	バーニャカウダソース(単品)	126	1.5	10.2	7.0	0.9

		更新日: 2025/11/27				
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
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
スープ・みそ汁	みそ汁 冬	52	2.6	1.8	6.7	1.7
	季節のスープ きのこのポタージュ	96	5.4	4.7	7.5	1.6
	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
	ランチスープ(野菜スープ)	15	0.5	0.1	2.7	1.0
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
カンパイドリンク	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
	ホットゆずジンジャー 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(浜松西インター店)	0	0.0	0.0	0.0	0.0
	ウーロン茶(袋井店)	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)	70	0.2	0.0	17.4	0.0
	オレンジ(袋井店)	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)	72	0.0	0.0	18.1	0.0
	ペプシコーラ(袋井店)	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)	54	0.0	0.0	13.3	0.0
	ジンジャーエール(袋井店)	65	0.0	0.0	16.3	0.0

		更新日: 2025/11/27				
		栄養成分				
分 類	商 品 名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
		kcal	g	g	g	g
デザート	三ヶ日みかんジュース	189	1.3	0.0	44.3	0.0
	三ヶ日みかんの贅沢パフェ	438	4.9	20.4	58.1	0.2
	三ヶ日みかんミニパフェ	399	4.2	19.3	51.7	0.2
	みかんティラミス	208	2.2	11.1	24.9	0.1
	もちもちみかん	220	1.9	2.8	46.6	0.1
	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
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	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
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نز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・袋井店)	78	0.0	0.0	0.7	0.0