

# 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: 2026/3/19

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	食塩相当量 g
春フェア	ハンバーグと春野菜ロースト	412	28.1	26.6	13.4	3.3
	ハンバーグと焼きポトフ	410	33.1	25.6	10.3	3.8
	(単品)焼きポトフ	130	7.9	6.5	8.6	2.5
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	70	0.2	0.0	17.4	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	63	2.9	5.4	18.8	0.1	
炭焼きハンバーグ	げんこつハンバーグ(ソースなし)	621	51.7	38.9	15.1	2.6
	おにぎりハンバーグ(ソースなし)	509	41.6	31.2	14.4	2.1
	手づくりハンバーグ(ソースなし)	433	36.1	27.6	9.3	2.1
	和風ハンバーグ(ソースなし)	439	36.3	27.6	10.4	2.1
	チーズハンバーグ(ソースなし)	581	46.2	38.9	10.4	2.8
	よくばりコンビ(ソースなし)	607	44.0	42.5	8.8	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)	553	36.3	33.3	25.1	2.5
	ハンバーグと焼き野菜カレー(ソースなし)	552	32.1	32.7	31.6	4.7
	ハンバーグとビーフシチュー(ソースなし)	484	37.4	29.6	17.0	2.4
	みぞれ煮ハンバーグ	407	24.3	20.7	29.0	3.8
	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)	607	36.0	45.2	7.8	2.0
	さわやかステーキ150g(ステーキ塩なし)	416	37.1	25.0	9.1	1.6
	厚切りさわやかステーキ300g(ステーキ塩なし)	762	70.9	48.3	9.8	2.3
	ハンバーグとステーキ(ステーキ塩なし・ソースなし)	681	61.1	43.6	10.1	2.5
	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	炭焼きベーコンのシーザーサラダ	392	13.8	30.0	18.6	2.8
	炭焼きエッグの炭焼きシーザーサラダ	440	18.0	32.8	20.0	2.8
	春 炭焼きゴロっと野菜(バーニャカウダソースつき)	333	5.3	21.1	30.0	2.2
	春 ハンバーグと炭焼き野菜	589	38.1	37.0	25.3	3.0
	春 よくばり炭焼きプレート	762	46.0	51.8	24.7	3.4
	バーニャカウダソース(単品)	126	1.5	10.2	7.0	0.9

更新日: 2026/3/19

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	食塩相当量
		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
	春 農園サラダ(ドレッシングなし)	30	1.4	0.2	5.0	0.1
	トマトサラダ(たまねぎドレッシング)	181	1.3	14.0	12.9	0.6
	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	春 みそ汁	33	2.2	0.7	4.1	1.7
	春 季節のスープ ミネストローネ	105	3.2	7.2	6.5	1.3
	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
	春夏 ランチスープ(野菜スープ)	16	0.6	0.2	3.0	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
バーガー	炭焼きバーガー(フライドポテトつき)	697	34.0	33.9	64.6	4.6
	炭焼きチーズバーガー(フライドポテトつき)	845	44.1	45.1	65.7	5.3
カンパイドリンク	春 ももカルピス	78	0.4	0.0	18.9	0.1
	春 レモンスカッシュ	89	0.0	0.0	23.5	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
	りんごジュース	77	0.3	0.0	18.7	0.0
	オレンジ	70	0.2	0.0	17.4	0.0
	コーラ	72	0.0	0.0	18.1	0.0
	ジンジャーエール	54	0.0	0.0	13.3	0.0

更新日: 2026/3/19

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	食塩相当量
		kcal	g	g	g	g
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
	春いちご	216	3.0	10.7	26.7	0.1
	いちご桜もち	184	2.1	6.4	29.6	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	110	2.6	5.8	11.9	0.1
	さわやかプリンセット(ライスまたはパンなし)	100	5.7	9.9	35.7	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
	アイスティ(ストレート)	2	0.2	0.0	0.2	0.0
	レモン(1枚)(紅茶、アイスティ用)	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	366	4.8	16.4	49.1	1.2
	ピリ辛ポテト	384	5.3	16.8	52.5	2.4
	竜田揚げ	373	23.5	24.4	12.5	1.7
	エビフライ	236	9.2	16.0	12.8	1.1
	おつまみ牛ステーキ	336	19.7	20.8	16.8	2.1
アルコール	生中ジョッキ(ザ・プレミアム・モルツ)	143	1.8	0.0	11.2	0.1
	生中ジョッキ(一番搾り)	102	1.0	0.0	6.9	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