

栄養成分情報一覧表①

<ご注意>

栄養成分値は、一部を除き「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」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

〒433-8125 静岡県浜松市中区和合町193-58 風の街ビル2F

TEL053-471-6211(代) FAX053-471-6277

更新日: 2018/12/24

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
季節フェア	ステーキ&ハンバーグセット(ソース除く、ライスつき)	940	55.0	40.6	85.9	1.8
	ステーキ&ハンバーグセット(ソース除く、ライ麦パン・ホイップバターつき)	845	56.1	46.2	50.3	2.7
	ステーキソース(20cc)	28	1.1	0.0	5.9	1.8
	オニオンソース(30cc)	20	0.8	0.0	4.5	1.0
	デミグラスソース(30cc)	31	0.8	0.9	4.9	0.5
	ハンバーグ&ビーフシチューセット(ソース除く、ライスつき)	808	42.8	30.4	87.9	2.4
	ハンバーグ&ビーフシチューセット(ソース除く、ライ麦パン・ホイップバターつき)	713	43.9	36.0	52.4	3.3
	オニオンソース(30cc)	20	0.8	0.0	4.5	1.0
	デミグラスソース(30cc)	31	0.8	0.9	4.9	0.5
	特製ビーフシチューセット(ライスつき)	743	33.4	23.9	95.2	2.3
	特製ビーフシチューセット(ライ麦パン・ホイップバターつき)	648	34.5	29.5	59.6	3.2
おこさま	おこさまハンバーグ(ケチャップソース)	476	20.5	13.2	68.9	1.2
	おこさまスパゲティ	503	11.3	17.3	76.9	2.7
	おこさまカレー	339	6.8	10.0	54.6	1.4
	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
	おこさまコンソープ	114	1.8	8.4	8.6	1.0
	おこさまオレンジジュース	77	1.3	0.0	18.1	0.0
	おこさまミルク(シロップ除く 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	159	1.4	3.7	33.7	0.1
バナナアイス	143	2.9	7.5	15.8	0.1	
炭焼きハンバーグ	げんこつハンバーグ(ソース除く)	585	48.1	37.5	14.9	2.6
	おにぎりハンバーグ(ソース除く)	480	38.8	30.2	14.2	2.1
	よくばりコンビ(ソース除く)	544	43.4	35.5	11.0	2.8
	和風ハンバーグ(ソース除く)	421	33.7	26.5	13.3	2.1
	オニオンソース(40cc)	27	1.0	0.0	5.9	1.4
	デミグラスソース(40cc)	42	1.1	1.2	6.6	0.6
	ハンバーグと焼き野菜カレー(ソース除く)	465	29.5	26.6	28.1	4.4
	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)	573	34.8	35.3	29.7	2.6
	手づくりハンバーグ(ソース除く)	413	33.5	26.4	11.5	2.1
	チーズハンバーグ(ソース除く)	515	39.7	34.5	12.0	2.5
	オニオンソース(30cc)	20	0.8	0.0	4.5	1.0
	デミグラスソース(30cc)	31	0.8	0.9	4.9	0.5
	グラタン風ハンバーグ	578	27.2	33.8	40.3	3.1
炭焼きステーキ	さわやかステーキ(ソース除く)	657	53.0	42.6	15.7	1.0
	炭焼き鶏ステーキ(ソース除く)	526	39.0	33.1	13.1	2.7
	ステーキソース(20cc)	28	1.1	0.0	5.9	1.8
	ひとくちステーキ(ひとくちソース、きざみわさびつき)	431	32.3	24.9	20.4	3.5
	和風鶏ステーキ(ひとくちソース、きざみわさびつき)	570	40.3	33.2	22.8	5.2
ライス・パン	ライス	336	5.0	0.6	74.2	0.0
	ライス大盛	504	7.5	0.9	111.3	0.0
	小ライス	252	3.8	0.5	55.6	0.0
	石釜ライ麦パン(ホイップバター除く)	205	6.1	2.1	38.6	0.8
	ホイップバター	37	0.0	4.1	0.0	0.1
サラダ	季節の農園サラダ(冬)	41	1.4	0.7	8.5	0.0
	さわやかドレッシング(45g)	206	0.4	21.1	3.6	1.7
	玉ねぎドレッシング(45g)	168	0.2	15.7	5.3	0.9
	シーザードレッシング(45g)	268	0.9	28.2	1.6	0.8
	竜田揚げサラダ	444	24.8	29.9	15.6	1.7
	さわやかドレッシング(30g)	137	0.3	14.1	2.4	1.1
	玉ねぎドレッシング(30g)	112	0.1	10.5	3.5	0.6
	シーザードレッシング(30g)	179	0.6	18.8	1.1	0.5
	完熟トマトサラダ(玉ねぎドレッシング)※9月~10月販売休止	153	1.5	11.4	12.2	0.5
	フレッシュサラダ(さわやかドレッシング)	63	0.6	5.7	2.8	0.4
	シーザーサラダ(シーザードレッシング)	196	3.3	17.3	7.0	0.7

栄養成分情報一覧表②

<ご注意>

栄養成分値は、一部を除き「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」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

〒433-8125 静岡県浜松市中区和合町193-58 風の街ビル2F

TEL053-471-6211(代) FAX053-471-6277

更新日: 2018/12/24

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
スープ みそ汁	オニオングラタンスープ	170	8.9	7.8	15.8	1.9
	カップスープ	146	2.5	9.5	12.5	1.1
	みそ汁(秋・冬)	59	4.2	1.8	7.1	1.8
	ランチスープ(秋・冬)	15	0.7	0.1	3.0	1.1
ライトミール	焼き野菜カレー(単品)	192	5.6	8.4	23.9	3.2
	梅しらす雑炊(お茶・きざみわさびつき)	440	17.9	6.5	70.8	8.3
	野菜ミートドリア	819	17.6	38.7	95.1	3.3
	鉄鍋ビビンバ(ビビンパソースつき、コチュジャン除く)	626	16.1	20.3	89.3	3.8
	コチュジャン	16	0.6	0.2	3.2	0.7
バーガー	炭焼きバーガー(フライドポテトつき)	842	37.5	42.0	78.8	4.2
	炭焼きチーズバーガー(フライドポテトつき)	942	43.5	50.1	78.9	4.3
カンバイ ドリンク	季節限定 いちごカルピス	94	0.5	0.0	23.3	0.1
	季節限定 はちみつレモンソーダ	64	0.0	0.0	16.9	0.0
	季節限定 ホットはちみつレモン	36	0.0	0.0	9.8	0.1
	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
	オレンジジュース	77	1.3	0.0	18.1	0.0
	コーラ	74	0.2	0.0	18.2	0.0
季節 デザート	コーヒーゼリー	150	4.3	7.4	16.8	0.1
	静岡抹茶ラテ	255	3.9	8.1	41.9	0.1
	ホット静岡抹茶ドリンク	163	0.8	3.1	33.2	0.0
	チョコレートパフェ	527	6.5	31.3	59.2	0.3
	静岡抹茶プリン(プチ)	184	3.1	5.5	30.9	0.1
	キャラメルプリン(プチ)	169	1.8	9.8	19.0	0.2
	いちごヨーグルト(プチ)	113	2.7	3.3	18.5	0.1
	渋皮栗モンブラン	266	3.8	10.3	37.5	0.1
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
	バナナミルク	137	2.5	2.1	29.5	0.1
おつまみ	フライドポテト	350	4.6	18.6	40.2	1.0
	ピリ辛ポテト	364	5.0	18.9	42.8	2.0
	竜田揚げ	429	23.9	29.8	12.3	1.7
	チョリソ	311	13.8	27.0	3.5	1.9
	ほうれん草とコーン(ステーキソース)	188	6.0	10.2	18.1	1.2
アルコール	生中ジョッキ(ザ・プレミアム・モルツ)	128	1.6	0.0	10.6	0.0
	ザ・プレミアム・モルツ	237	3.0	0.0	19.7	0.0
	オールフリー	0	0.0	0.0	0.3	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	90	0.0	0.0	1.2	0.0
	冷酒(吟醸酒)	187	0.5	0.0	6.5	0.0