

# 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: 2025/6/19

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	塩分 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
	おこさまスバゲティ (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)	33	0.8	1.0	5.3	0.5
	デミグラスソース(30cc)	25	0.6	0.7	4.0	0.3
	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)	613	35.7	45.5	11.8	2.2
	さわやかステーキ150g(ステーキ塩つき)	412	36.9	25.1	11.1	2.7
	厚切りさわやかステーキ300g(ステーキ塩つき)	767	71.4	48.3	11.9	2.9
	ハンバーグとステーキ(ステーキ塩つき・ソースなし)	685	61.6	43.6	11.9	3.6
	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)	25	0.6	0.7	4.0	0.3
	ステーキソース(20cc)	29	0.8	0.0	5.4	1.3
	おろしポン酢	29	1.2	0.1	5.1	2.0
	ステーキ塩	9	0.4	0.0	1.8	1.4
湖西浜名湖店 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)	693	39.6	42.2	35.1	2.9
	ステーキと炭焼き野菜(ステーキ塩つき)	680	40.6	40.1	35.8	3.3
	炭焼きゴロゴロ野菜	390	5.7	23.8	34.3	1.7
	炭焼きゴロゴロ野菜の盛り合わせ	713	11.0	40.2	70.0	3.2

更新日: 2025/6/19

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	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) 夏	79	4.1	5.0	3.7	0.7
	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)	196	3.2	17.3	7.0	0.7
スープ みそ汁	みそ汁 夏	30	1.8	0.7	4.5	1.9
	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)	13	0.5	0.1	2.3	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)	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
キャンパイ ドリンク	マンゴーカルピス	106	0.6	0.0	25.7	0.0
	レモンスカッシュ	68	0.0	0.0	17.2	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
	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: 2025/6/19

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	塩分
		kcal	g	g	g	g
デザート	クラウンメロンパフェ	348	4.0	14.1	51.0	0.2
	クラウンメロンジュース	58	0.7	0.1	13.8	0.0
	クラウンメロンプリン	159	1.8	7.5	20.8	0.1
	クラウンメロンジュレ	92	0.6	2.6	16.2	0.1
	メロンかき氷	119	0.3	0.2	30.7	0.0
	抹茶あずき氷	130	1.7	2.8	25.3	0.0
	いちご氷	104	0.9	2.7	19.3	0.0
	静岡紅ほっぺ氷	184	1.2	0.9	43.4	0.0
	プラス氷 練乳	132	3.1	3.3	22.6	0.1
	プラス氷 いちごシロップ	50	0.1	0.0	12.6	0.0
	プラス氷 パニラアイス	55	0.9	3.3	5.3	0.0
	プラス氷 つぶあん	65	1.6	0.2	14.2	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	
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	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
	ほうれん草のオープン焼き	280	14.6	18.4	13.3	2.2
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 グリーンスフリー	24	0.3	0.0	5.7	0.0
	デカントワイン赤	292	0.8	0.0	6.0	0.0
	デカントワイン白	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