

ポポラマーマ アレルギー早見表

©更新日 2017年12月25日

アレルギー一覧	特定7品目							推奨20品目																				
	卵	乳	小麦	そば	落花生	エビ	カニ	あわび	いか	いくら	さけ	さば	オレンジ	キウイ	バナナ	モモ	りんご	大豆	豚肉	牛肉	鶏肉	ゼラチン	まっただけ	くるみ	山芋	カシューナッツ	ごま	
<b>ソルト</b>																												
ペペロンチーノ	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-
アスパラとベーコンのバジリコペペロンチーノ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-
ほうれん草とベーコンのペペロンチーノ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-
きのこベーコンのバジリコペペロンチーノ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-
ボンゴレピアンコ	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-
よくばりペペロンチーノ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○
<b>和風</b>																												
水菜のペペロンチーノしょうゆ	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ほうれん草とベーコンのしょうゆ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-
たらこ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ホタテとイカのガーリックバターしょうゆ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ナスとツナ・きのこのみぞれポン酢しょうゆ	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	○
長ネギと豚肉のみぞれポン酢しょうゆ	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	○	-	-	-	-	-	-	○
よくばりペペロンチーノしょうゆ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○
<b>ジェノベーゼ</b>																												
ほうれん草とベーコンのジェノベーゼ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	○	-	-	-	-	-	-	○
北海道ポテトとアスパラのジェノベーゼ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○
北海道モッツアレラとアボカドのジェノベーゼ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○
<b>クリーム</b>																												
ほうれん草とベーコンのクリーム	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-
半熟とろ〜り卵のカルボナーラ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-
レドットカルボナーラ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-
ツナとアスパラのたらこクリーム	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○
北海道モッツアレラとエビのトマトクリーム	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-
生ハムとアスパラのカルボナーラレモン風味	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-
エビとアボカドのジェノバクリーム	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○
渡り蟹のトマトクリーム	○	○	○	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-
<b>ボロネーゼ</b>																												
ボロネーゼ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○
ナスとチーズのボロネーゼ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○
半熟卵とアスパラのピリ辛ボロネーゼ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○
<b>トマト</b>																												
トマトとニンニク	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-
ソーセージのナポリタン	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-
北海道モッツアレラのトマトソース	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ツナとベーコン・きのこのアラビアータ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	○
ナスとベーコンのアラビアータ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-
海の幸のペスカトーレ	○	○	○	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-
<b>スープ</b>																												
ツナとベーコンのトマトクリームスープ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○
和風カルボナーラ豆乳スープ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○
海の幸辛口トマトスープ	○	○	○	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	○
<b> HALF パスタ</b>																												
HALF ボロネーゼ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○
HALF ほうれん草とベーコンのしょうゆ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-
HALF たらこ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
HALF カルボナーラ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-
HALF ボンゴレピアンコ	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
HALF 北海道モッツアレラのトマトソース	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-
HALF ナスとベーコンのアラビアータ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>キッズプレート</b>																												
キッズプレート(ナポリタン)	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-
キッズプレート(たらこ)	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-
キッズプレート(ミートソース)	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○
キッズプレート(ミートクリーム)	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-
キッズプレート(ニョッキトマト)	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-
キッズプレート(ニョッキクリーム)	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-
低アレルギーパスタ(ミートソース)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>トースト</b>																												
トースト	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ガーリックトースト	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
シナモンシュガートースト	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
エッグトースト	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>サイドメニュー</b>																												
生ハムと北海道モッツアレラチーズ	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-
タコのマリネ	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カプレーゼ	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
エビとアボカド	○	○	-	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
北海道ポテトとコーンのオープン焼き	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
北海道ポテトとチーズのオープン焼き	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
あさりとムール貝のワイン蒸し	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5種ソーセージの盛り合わせ	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
チョリソー	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-
ニョッキチーズクリーム	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-
ニョッキモッツアレラトマトクリーム	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-
<b>グラタン・ドリア</b>																												
北海道ポテトのトマトクリームグラタン	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	○
HALF ミートドリア	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	○
HALF エビとホタテ・アスパラのドリア	○	○	○	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	○
ミートドリア	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	○
エビとホタテ・アスパラのドリア	○	○	○	-	-	-	○	-																				



ポポラマーマ アレルギー早見表

アレルギー一覧	特定7品目							推奨20品目																				
	卵	乳	小麦	そば	落花生	エビ	カニ	あわび	いか	いくら	さけ	さば	オレンジ	キユウイ	バナナ	モモ	りんご	大豆	豚肉	牛肉	鶏肉	ゼラチン	まつたけ	くるみ	山芋	カシューナッツ	ごま	
ランチセット(月替わり、一部店舗除く)																												
ナスと水菜のみぞれポマージュ	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トマトとベーコンのバジリコベロンチーノ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-
半熟卵とアスパラのベロンチーノしょうゆ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ナスとモッツアレラのアラビアータ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-
しそたらこ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-
サーモンとほうれん草のクリーム	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-
ナスとベーコンのしょうゆ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-
ピリ辛ナポリタン	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	○	-	-	-	-	-	-
きのこチキンのガーリックバターしょうゆ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	○
ダブルチーズのポロネーゼ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○
ホタテときのこの焼きたらこポマージュ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	○
チキンとキャベツのベロンチーノ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
たらこクリーム	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	○
チーズとミニハンバーグのポロネーゼ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	○	-	-	-	○
イカとアスパラのガーリックマヨネーズしょうゆ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-
サーモンとアボカドのジェノベーゼ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	○
エビとアスパラのトマトクリーム	○	○	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
水菜と半熟卵のベロンチーノしょうゆ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ソーセージとアスパラの粒マスタードベロンチーノ	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
チキンとナスのバジリコベロンチーノ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
ダブルチーズのポロネーゼ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	○	-	-	-	○
海の幸バジリコトマトソース	○	○	○	-	-	○	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-
アボカドときのこのたらこクリーム	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	-	-	-	-	○
サーモンとほうれん草のバターしょうゆ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-
パンケーキメイプル	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-
野菜スープ	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	-	-	-	-	-	○
トマトスープ	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	○
コーンスープ	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
オニオンコンソメスープ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
トースト	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-
ガーリックトースト	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-
ハーフィンナモンジュガートースト	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-
エッグトースト	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-
オリジナルメニュー(一部店舗)																												
ちよいかりポテト	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-
ちよいかりチーズポテト	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-
あさりのワイン蒸し	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-
和風ポパイエッグ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	○
エビ・きのこのバジルアヒージョ	-	○	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	○
ズッパ・ミートミネストラ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	○
緑黄色野菜・チキンのトマトチーズ焼き	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
メルバトースト	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-
粗挽きフランク	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-
うすバリ生地のシナモンクリームチーズ	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすバリ生地のマルゲリータ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-
本格デミグラスソースのオムライス																												
チーズクリームのオムライス	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○
ふわのせチーズとポロネーゼのオムライス	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	○	-	-	-	-
きのこたらこクリームのオムライス	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	○	-	-	-	○
ローストビーフフライスプレット	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	○	-	-	-	-	-	○
本格デミグラスのロコモコプレート	○	○	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	○	-	-	-	-	-	○
ミニローストビーフフライス	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	○	-	-	-	-	-	○
デザートセットパスタ(一部店舗)																												
ツナとキャベツの和風クリーム	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-
ランチ トマト	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
北海道ポテト・ソーセージのガーリックしょうゆ味	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
バジリコベロンチーノ	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
ランチ ナポリタン	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
ランチ ほうれん草とベーコンのしょうゆ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
色々野菜のベロンチーノ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
ポテトのバターしょうゆ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ツナ・キャベツのしょうゆ	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
北海道ポテトのバジリコベロンチーノ	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
チキン・ほうれん草の和風クリーム	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	○
ソーセージ・キャベツのレッドベロンチーノ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-
チキン・ほうれん草の和風クリーム	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-
500円ランチ(月替わり、一部店舗)																												
ソーセージのベロンチーノ	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
キャベツのレッドベロンチーノ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
ほうれん草とベーコンのしょうゆ	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
水菜と半熟卵のベロンチーノしょうゆ	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
ツナとキャベツの和風クリーム	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-
ブロッコリーのトマトクリーム	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-
ナポリタン	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-
ミートソース	○	○	○	-	-	-	-	-																				

