

2025年9月度 ポポラマーマ アレルギ―一覧表

※アレルギ―品目について、28品目に対して表示しております。
「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・まつたけ・くるみ・山芋・カシューナッツ・ごま・アーモンド」
※すべての栄養成分は、原材料及び調理に関わる副原料の栄養成分の各値を合計した標準値を表示しております。食料・調理状況により誤差が生じる場合がございますので、目安の数値としてください。

商品番号	トマトソース	カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギ―
1	トマトとニンニク	660kcal	4.3g	15.6g	26.3g	90.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
2	レジャ―ノチーズと吊るしベーコンのアマトリチャーナ	753kcal	5.0g	24.4g	32.4g	92.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
3	ナスと吊るしベーコンのアラビアータ	748kcal	4.9g	19.1g	34.0g	91.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
4	十勝産カマンベールとモッツアレラのトマトソース	723kcal	4.6g	21.6g	31.4g	89.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
5	全粒粉入り生バスタ 十勝産カマンベールとモッツアレラのトマトソース	677kcal	4.0g	20.7g	31.3g	81.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
6	海の幸ベスカトーレ	740kcal	5.5g	42.3g	27.1g	90.4g	卵 / 乳 / 小麦 / エビ / 大豆 / 鶏肉
7	よくばりアラビアータ	799kcal	6.0g	22.6g	34.7g	97.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
8	ソーセージのナポリタン	703kcal	4.9g	19.8g	24.8g	93.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
9	よくばりナポリタン	758kcal	5.7g	22.3g	29.4g	99.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
10	本格ポロネーゼ	545kcal	4.9g	20.7g	11.7g	89.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン / ごま
11	ナスとチーズのポロネーゼ	742kcal	5.7g	26.1g	29.8g	92.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン / ごま
クリームソース		カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギ―
15	ヨード卵・光と吊るしベーコンのカルボナーラ	881kcal	4.8g	21.0g	44.2g	88.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
16	全粒粉入り生バスタ ヨード卵・光と吊るしベーコンのカルボナーラ	835kcal	4.2g	20.0g	44.0g	80.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
17	ヨード卵・光と吊るしベーコンのカルボナーラ レジャ―ノチーズ掛け	921kcal	5.0g	24.3g	47.0g	88.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
18	ヨード卵・光と吊るしベーコンのレッドカルボナーラ	863kcal	4.9g	21.1g	41.3g	90.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
19	エビとイカの熟成明太子クリーム	767kcal	5.4g	29.8g	32.2g	87.2g	卵 / 乳 / 小麦 / エビ / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
20	きのこ吊るしベーコンのマッシュルームクリーム	798kcal	5.1g	21.6g	40.0g	88.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
21	スモークサーモンとほうれん草のクリーム	790kcal	4.8g	21.9g	38.7g	88.6g	卵 / 乳 / 小麦 / さけ / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
22	渡り蟹のトマトクリーム	757kcal	4.8g	23.4g	33.2g	89.2g	卵 / 乳 / 小麦 / カニ / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
オリーブオイル&ソルト		カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギ―
25	ベベロンチーノ	574kcal	4.7g	14.2g	20.9g	82.4g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
26	レッドベベロンチーノ	597kcal	5.3g	14.6g	22.3g	84.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
27	ほうれん草と吊るしベーコンのベベロンチーノ	651kcal	5.2g	18.4g	27.1g	84.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
28	きのこ吊るしベーコン・トマトのバジコベベロンチーノ	660kcal	5.7g	18.1g	28.0g	84.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
29	よくばりベベロンチーノ	711kcal	5.9g	21.1g	29.1g	88.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
30	海の幸ベベロンチーノ	675kcal	5.9g	41.2g	22.9g	84.1g	卵 / 小麦 / エビ / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
31	全粒粉入り生バスタ 海の幸ベベロンチーノ	629kcal	5.3g	40.3g	22.8g	76.3g	卵 / 小麦 / エビ / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
32	ボンゴレ・ピアンコ	598kcal	6.0g	33.6g	23.0g	84.2g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
ジェノベーゼ		カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギ―
35	ジェノベーゼ	646kcal	4.8g	15.1g	28.2g	83.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / くるみ
36	ほうれん草と吊るしベーコンのジェノベーゼ	710kcal	5.3g	19.2g	33.3g	84.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / くるみ
37	十勝産カマンベールと吊るしベーコンのジェノベーゼ	770kcal	5.5g	21.8g	38.6g	84.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / くるみ
38	レジャ―ノチーズと生ハムのジェノベーゼ	739kcal	5.8g	24.8g	34.1g	83.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / くるみ
39	よくばりジェノベーゼ	770kcal	6.0g	21.9g	35.4g	89.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / くるみ / ごま
和風		カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギ―
42	ベベロンチーノしょうゆ	558kcal	4.5g	14.6g	18.4g	83.7g	卵 / 小麦 / 大豆
43	たらこ	436kcal	4.9g	18.3g	3.7g	82.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
44	イカと熟成明太子 バター仕立て	531kcal	4.7g	23.6g	10.7g	83.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉 / ごま
45	ほうれん草と吊るしベーコンのしょうゆ	627kcal	5.0g	18.7g	24.3g	84.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
46	全粒粉入り生バスタ ほうれん草と吊るしベーコンのしょうゆ	581kcal	4.4g	17.7g	24.2g	76.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
47	ローストビーフとヨード卵・光のベベロンチーノしょうゆ	690kcal	5.6g	21.1g	24.4g	84.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 牛肉
48	よくばりベベロンチーノしょうゆ	696kcal	5.7g	21.7g	26.6g	90.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
49	海の幸 ガーリックバターしょうゆ	731kcal	5.7g	41.9g	28.2g	85.6g	卵 / 乳 / 小麦 / エビ / 大豆

スーパバスタ	カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
52 ヨード郡・光のカルボナーラ豆乳スープ	749kcal	6.6g	25.5g	26.2g	90.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
53 全粒粉入り生バスタ ヨード郡・光のカルボナーラ豆乳スープ	703kcal	6.0g	24.6g	26.0g	83.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
54 海の幸辛口トマトスープ	715kcal	6.5g	42.0g	24.7g	89.0g	卵 / 乳 / 小麦 / エビ / 大豆 / 鶏肉 / ごま
55 ヨード郡・光と吊るしベーコンのレッドカルボナーラスープ	928kcal	5.8g	23.5g	45.9g	94.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
56 渡り蟹のトマトスープ	663kcal	5.8g	22.4g	23.0g	88.8g	卵 / 乳 / 小麦 / カニ / 大豆 / 鶏肉 / ごま
ハーフバスタ	カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
60 ハーフトマトとニンニク	330kcal	2.2g	7.8g	13.2g	45.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
61 ハーフたらこ	219kcal	2.5g	9.2g	1.8g	41.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
62 ハーフボンゴレ・ピアンコ	299kcal	3.0g	16.8g	11.5g	42.1g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
63 全粒粉入り生バスタ ハーフボンゴレ・ピアンコ	289kcal	2.8g	16.8g	11.5g	41.0g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
64 ハーフ本格ボロネーゼ	272kcal	2.4g	10.3g	5.9g	44.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン / ごま
65 ハーフほうれん草と吊るしベーコンのしょうゆ	315kcal	2.5g	9.6g	12.2g	42.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
66 ハーフヨード郡・光と吊るしベーコンのカルボナーラ	473kcal	2.4g	10.9g	22.9g	44.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
67 ハーフソーセージのナポリタン	352kcal	2.4g	9.9g	12.4g	46.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
68 ハーフナスと吊るしベーコンのアラビータ	374kcal	2.4g	9.6g	17.0g	45.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
キッズプレート	カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
70 キッズプレート(たらこ)	338kcal	3.1g	13.7g	6.0g	57.0g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / パナナ / りんご / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン
71 キッズプレート(ミートソース)	370kcal	3.0g	13.3g	8.1g	60.8g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / パナナ / りんご / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン / ごま
72 キッズプレート(コーンクリーム)	464kcal	3.1g	14.6g	17.4g	61.2g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / パナナ / りんご / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン / ごま
73 キッズプレート(ナポリタン)	471kcal	3.1g	14.3g	16.5g	62.3g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / パナナ / りんご / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン
74 キッズプレート(オムライス)	521kcal	2.7g	14.4g	27.6g	51.9g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / パナナ / りんご / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン / ごま
オムライス(一部店舗)	カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
77 本格デミグラスソースのオムライス	718kcal	4.5g	20.5g	36.7g	73.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン / ごま
78 チーズクリームソースのオムライス	843kcal	4.6g	25.0g	49.1g	72.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
ピッツァ	カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
80 うすバリ生地のマルゲリータ	244kcal	1.0g	9.5g	11.1g	26.6g	卵 / 乳 / 小麦
81 うすバリ生地 モッツアレラとトマトガーリック	252kcal	1.0g	9.0g	11.4g	28.4g	卵 / 乳 / 小麦
82 うすバリ生地のたっぷりチーズピッツァ ハチミツがけ	304kcal	1.2g	11.8g	15.2g	30.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
83 モッツアレラのマルゲリータピッツァ	525kcal	2.3g	19.4g	14.3g	79.9g	卵 / 乳 / 小麦
84 モッツアレラとトマトガーリックピッツァ	548kcal	2.3g	19.3g	15.3g	83.5g	卵 / 乳 / 小麦
85 コーンエッグピッツァ	699kcal	3.6g	22.5g	29.6g	83.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
86 国産サラミのピッツァ	668kcal	3.6g	25.5g	27.2g	82.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 豚肉
87 たっぷりチーズピッツァ ハチミツがけ	662kcal	2.8g	25.7g	23.5g	87.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
サラダ	カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
90 ガーデンサラダ	98kcal	0.8g	2.1g	7.2g	6.5g	卵 / 小麦 / 大豆 / ごま
91 ポボラさんのコブ風スペシャルサラダ	384kcal	3.0g	18.0g	30.1g	11.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / エビ / さけ / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
92 ハーフ鶏のシリアルシーザーサラダ(2〜3人前)	226kcal	1.1g	14.1g	13.9g	11.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
93 ハーフハーフ鶏のシリアルシーザーサラダ	119kcal	0.6g	7.9g	7.2g	5.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
94 ローストビーフサラダ(2〜3人前)	203kcal	2.5g	7.1g	16.0g	8.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 牛肉
95 ハーフ ローストビーフサラダ	121kcal	1.5g	3.6g	10.0g	4.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 牛肉
96 エビとブロッコリーのサラダ(2〜3人前)	240kcal	1.4g	12.5g	17.4g	10.4g	卵 / 乳 / 落花生 / エビ / 大豆
97 ハーフエビとブロッコリーのサラダ	153kcal	0.9g	7.4g	11.4g	6.2g	卵 / 乳 / 落花生 / エビ / 大豆
98 レッジャー/チーズと生ハムのシーザーサラダ(2〜3人前)	100kcal	1.0g	8.7g	6.3g	3.1g	卵 / 乳 / 豚肉
トッピング/ドレッシング	カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
126 トッピング パルミジャーノ/レッジャーノ	39kcal	0.2g	3.3g	2.8g	0.0g	乳
133 全粒粉入り生バスタ変更						卵 / 小麦
ポボラマーマオリジナルドレッシング						卵 / 小麦 / 大豆 / ごま
オニオンドレッシング						小麦 / 大豆
コブサラダドレッシング						卵 / 乳 / 落花生 / 大豆
シーザードレッシング						該当なし

サイドメニュー	カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
101 タコのマリネ	132kcal	0.7g	8.7g	9.5g	2.8g	小麦 / 大豆
102 スモークサーモンのカルパッチョ	91kcal	1.1g	5.3g	6.5g	2.6g	小麦 / さけ / 大豆
103 2種チーズと生ハム	98kcal	0.9g	8.0g	6.8g	1.6g	乳 / 豚肉
104 5種ソーセージのオープン焼き	326kcal	1.9g	10.5g	22.3g	9.0g	豚肉
105 ポボラさんのほろほろチキン トマトチーズ	374kcal	1.3g	22.7g	25.2g	11.4g	乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
106 ポボラさんのほろほろチキン ハニーマスタード	482kcal	1.5g	20.8g	24.9g	15.9g	卵 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
107 たっぷりアサリの白ワイン煮し	136kcal	2.7g	24.7g	12.1g	4.2g	小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
108 エドとポテトのバジルアヒージョ パケット付き	614kcal	1.9g	13.2g	52.5g	22.9g	卵 / 乳 / 小麦 / エビ / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / くるみ
109 吊るしベーコンときのこのアヒージョ パケット付き	540kcal	2.6g	5.1g	51.7g	13.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
110 追加 パケット	52kcal	0.3g	1.7g	0.5g	10.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
111 トマトのブルスケッタ	114kcal	0.7g	2.0g	6.6g	12.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
112 生ハム・トマトのブルスケッタ	100kcal	1.0g	5.7g	3.9g	10.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
113 ニョッキ モッツアレラのトマトソース	331kcal	2.6g	8.6g	13.7g	43.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
114 ニョッキ チーズクリーム	367kcal	2.8g	9.3g	17.5g	42.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
115 Vポテト ケチャップ&マヨ	309kcal	1.3g	3.4g	15.3g	39.5g	卵 / 小麦 / 大豆
116 Vポテト ハニーマスタード	395kcal	1.3g	4.0g	12.5g	41.4g	卵 / 小麦 / 大豆
117 ポテトとチーズのオープン焼き	372kcal	1.8g	10.6g	19.6g	38.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン
118 トースト	219kcal	0.9g	4.9g	9.6g	28.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
119 ガーリックトースト	228kcal	1.0g	5.2g	9.8g	29.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
120 シナモンシュガートースト	242kcal	0.9g	4.9g	9.6g	34.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
121 ハニートースト	257kcal	1.0g	5.3g	10.2g	36.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
122 エッグトースト	314kcal	1.7g	8.1g	18.3g	29.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
125 トッピング 粉チーズ	37kcal	0.2g	3.2g	2.7g	0.1g	卵 / 乳
スイーツ	カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
271 ショコラバフェ	392kcal	0.4g	7.2g	17.5g	56.1g	卵/乳/小麦/落花生/大豆
272 キャラメルバフェ	421kcal	0.4g	6.8g	21.1g	53.7g	卵/乳/小麦/落花生/大豆
273 カタラーナとカンノーロのアソート	309kcal	0.2g	3.0g	20.1g	25.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
274 豆乳クリームティラミスとリンゴシャーベットのアソート	167kcal	0.3g	16.9g	8.7g	21.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / オレンジ / キュウイ / パナナ / モモ / りんご / 大豆 / ゼラチン / ごま /アーモンド
275 フォンダンショコラとバニラジェラートのアソート	293kcal	0.3g	4.8g	17.2g	31.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
276 生ショコラのスフレパンケーキ	183kcal	0.3g	4.9g	7.4g	27.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
277 生キャラメルソースのスフレパンケーキ	170kcal	0.2g	4.3g	7.2g	23.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
278 かぼちゃのチーズケーキ 豆乳クリーム	280kcal	0.3g	4.7g	19.4g	21.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / アーモンド
279 豆乳クリームティラミス	125kcal	0.1g	16.8g	8.3g	11.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
280 カンノーロ	237kcal	0.2g	2.4g	13.2g	20.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
281 ミニカタラーナ	126kcal	0.0g	1.1g	10.0g	8.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
282 手作りリンゴシャーベット	34kcal	0.2g	0.1g	0.0g	8.9g	乳 / 小麦 / 落花生 / オレンジ / キュウイ / パナナ / モモ / りんご / 大豆 / ごま / アーモンド
283 ダブルジェラート バニラ×チョコ	124kcal	0.1g	2.9g	5.1g	16.6g	卵 / 乳
284 ダブルジェラート バニラ×バニラ	123kcal	0.1g	2.5g	5.4g	15.9g	卵 / 乳
285 ダブルジェラート チョコ×チョコ	126kcal	0.1g	3.2g	4.9g	17.3g	乳
季節商品	カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
241 冷製 ストラッチャテッラとオスミットマトのポモドーロ	621kcal	4.3g	16.7g	23.7g	85.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / ゼラチン
242 冷製 ストラッチャテッラとオスミットマトのジェノベーゼ	646kcal	5.0g	16.1g	28.6g	82.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / くるみ
243 冷製 漬けマグロととろろのネパネ/しょうゆ	599kcal	5.1g	30.7g	14.7g	93.0g	小麦 / 大豆 / 山芋
244 冷製 北海道産ホタテ貝柱とサーモンのカルパッチョ風ペペロンチーノ	641kcal	5.4g	18.0g	26.8g	82.1g	小麦 / いくら / さけ / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
245 北海道産ホタテ貝柱のカルパッチョ	141kcal	0.7g	1.4g	13.0g	5.1g	小麦 / いくら / 大豆
296 マンゴーバフェ	345kcal	0.3g	4.9g	11.8g	57.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / 大豆
297 マンゴーのスフレパンケーキ・ダブル	253kcal	0.4g	5.9g	5.7g	47.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
298 マンゴーのスフレパンケーキ	195kcal	0.2g	3.8g	4.8g	37.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
299 ダブルジェラート マンゴー×マンゴー	78kcal	0.0g	0.1g	1.0g	17.4g	該当なし
300 ダブルジェラート マンゴー×バニラ	100kcal	0.0g	1.3g	3.2g	16.6g	卵 / 乳
301 ダブルジェラート マンゴー×チョコ	102kcal	0.1g	1.6g	2.9g	17.3g	乳

ランチセット-A	カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
175 ハーフボンゴレ・ピザンコ	299kcal	3.0g	16.8g	11.5g	42.1g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
176 レッドベベロンチーノ	597kcal	5.3g	14.6g	22.3g	84.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
177 きのこ明太子	503kcal	5.0g	18.7g	10.9g	83.0g	卵 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉 / ごま
178 きのこと吊るしベーコンのバジリコベベロンチーノ	632kcal	5.5g	17.2g	25.5g	83.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
179 ナスと吊るしベーコンのしょうゆ	638kcal	4.9g	17.4g	25.5g	84.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
180 イカとキャベツのたらこマヨしょうゆ	642kcal	5.0g	22.1g	23.2g	84.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
181 3種チーズのトマトソース	705kcal	4.8g	20.0g	30.1g	89.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
182 アサリの焼きたらこベベロンチーノ	612kcal	5.7g	29.3g	23.0g	84.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
183 吊るしベーコンのマッシュルームクリーム	779kcal	4.6g	20.5g	38.4g	87.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
184 ほうれん草とソーセージのナポリタン	654kcal	4.5g	17.9g	22.8g	91.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
185 十勝産カマンベールとモッツアレラのミートソース	626kcal	4.6g	21.8g	20.1g	90.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン
ランチセット-B	カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
186 ハーフ本格ポロネーゼ	272kcal	2.4g	10.3g	5.9g	44.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン / ごま
187 バジリコベベロンチーノ	577kcal	4.7g	14.4g	20.9g	82.8g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
188 たらこ豆乳	473kcal	5.3g	20.5g	6.0g	84.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉 / ごま
189 ハーフ鶏とキャベツのガーリックマヨしょうゆ	697kcal	4.9g	24.2g	28.5g	86.1g	卵 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
190 アサリとイカのバジリコベベロンチーノ	616kcal	5.5g	29.1g	22.2g	84.0g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
191 きのこと吊るしベーコンのマッシュルームソース	626kcal	4.9g	18.1g	24.3g	83.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / ごま
192 きこのタラコクリーム	567kcal	5.7g	18.2g	16.2g	87.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
193 国産サラミとほうれん草のレッドベベロンチーノ	652kcal	5.7g	18.2g	26.6g	86.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
194 ほうれん草とソーセージのトマトソース	696kcal	4.8g	18.6g	27.8g	90.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
195 ほうれん草と吊るしベーコンの和風豆乳クリーム	767kcal	5.3g	20.0g	37.3g	88.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
196 チーズポロネーゼ	595kcal	5.4g	23.0g	16.5g	89.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン
ランチセット-C	カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
197 ハーフトマトとニンニク	330kcal	2.2g	7.8g	13.2g	45.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
198 ベベロンチーノしょうゆ	558kcal	4.5g	14.6g	18.4g	83.7g	卵 / 小麦 / 大豆
199 熟成明太子豆乳	465kcal	4.9g	20.7g	5.1g	84.1g	卵 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉 / ごま
200 国産サラミとキャベツのベベロンチーノ	635kcal	5.1g	17.8g	25.2g	85.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
201 アサリとほうれん草のアーリオ・オーリオ	593kcal	5.4g	24.4g	22.0g	84.1g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
202 ハーフ鶏とナスのバジリコベベロンチーノ	672kcal	5.0g	23.6g	26.1g	85.0g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
203 エビとナスのベベロンチーノしょうゆ	628kcal	4.8g	23.5g	20.5g	85.5g	卵 / 小麦 / エビ / 大豆
204 ミニハンバーグ・チーズナポリタン	705kcal	4.9g	21.4g	26.6g	96.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン
205 モッツアレラとナスのアラビアータ	689kcal	4.4g	17.9g	28.6g	90.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
206 エビのたらこクリーム	602kcal	5.5g	26.3g	16.3g	86.9g	卵 / 乳 / 小麦 / エビ / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
207 きこのポロネーゼ	655kcal	5.0g	18.3g	25.6g	88.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン
ランチセット・サイドメニュー	カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
野菜スープ	33kcal	1.4g	1.3g	2.4g	1.9g	卵 / 乳 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / ごま
トマトスープ	34kcal	1.3g	1.5g	1.8g	3.3g	卵 / 乳 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / ごま
オニオンコンソメスープ	50kcal	1.1g	1.3g	1.8g	7.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
コーンスープ	83kcal	1.1g	1.1g	3.4g	11.7g	乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
ミニサラダ	46kcal	0.4g	0.6g	3.3g	3.4g	卵 / 小麦 / 大豆 / ごま
ランチ トースト	109kcal	0.5g	2.5g	4.8g	14.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
ランチ ガーリックトースト	114kcal	0.5g	2.6g	4.9g	14.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
ランチ シナモンシュガートースト	121kcal	0.5g	2.5g	4.8g	17.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
ランチ ハニートースト	128kcal	0.5g	2.8g	5.1g	18.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆

ドリンクバー	カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
コカ・コーラ						該当なし
ジンジャーエール						該当なし
メロンソーダ						該当なし
カルピスシロップ						乳
オレシージュースシロップ						オレンジ
グレープフルーツシロップ						該当なし
爽健美茶 シロップ						ごま
トニックウォーター						該当なし
ミニッツメイドオレンジ100%						オレンジ
アイスコーヒー						該当なし
ホットコーヒー						該当なし
アイスティー						該当なし
カプチーノ						乳
リーゼントがーデン デーゼリン						該当なし
リーゼントがーデン アールグレイ						該当なし
リーゼントがーデン シナモン & ジンジャー						該当なし
リーゼントがーデン ジャスミン						該当なし
リーゼントがーデン 上煎茶						該当なし
ルイボスティー						該当なし
ベルガモット & オレンジ						該当なし
カモミール & ハーブ						該当なし
ポジションミルク						乳 / 大豆
ガムシロップ						該当なし
スティックシュガー						該当なし
スリムアップシロップ						該当なし
ポジションレモン						該当なし
ドリンクバー(一部店舗)	カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
MM山ぶどう						該当なし
MMレモン						該当なし
MM野菜果実健康レシピ						りんご
MMアップル						りんご
キリマンジャロブレンド						該当なし
抹茶ミルク						乳
ココア						該当なし
燻 ウーロン茶						該当なし
紅茶花伝 アールグレイティー						該当なし
各種アルコール	カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
151 ハイボール	87kcal	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	該当なし
152 アサヒ マルエフ 生グラス	80kcal	0.0g	0.4g	0.0g	0.0g	該当なし
153 アサヒ マルエフ 生ジョッキ	122kcal	0.1g	0.6g	0.0g	0.0g	該当なし
154 アサヒ マルエフ 缶	144kcal	0.0g	1.8g	0.0g	10.5g	該当なし
159 アサヒスーパードライ®	0kcal	0.0g	0.0g	0.0g	1.3g	大豆
各種ワイン						該当なし
窯焼きピッツァ(一部店舗)	カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
161 窯焼きピッツァ プレーン	635kcal	3.8g	23.5g	23.2g	81.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
162 窯焼きピッツァ 店内仕込みモッツアレラのマルゲリータ	633kcal	3.1g	27.2g	21.5g	81.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
163 窯焼きピッツァ 国産サラミとガーリック	804kcal	5.0g	33.2g	36.2g	87.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
164 窯焼きピッツァ きのこマッシュルームソース	710kcal	4.9g	27.5g	29.8g	82.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
165 窯焼きピッツァ クアトロフォルマッジ 店内仕込みモッツアレラ使用	883kcal	4.6g	39.7g	44.2g	80.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
166 窯焼きピッツァ エビとプロッコリーのガーリックマヨネーズ	791kcal	4.5g	39.5g	31.2g	87.2g	卵 / 乳 / 小麦 / エビ / 大豆
167 窯焼きピッツァ レッツジャーノチーズ & トマト	784kcal	4.5g	33.1g	32.7g	82.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
168 窯焼きピッツァ ポテトベーコンマヨネーズ	876kcal	5.0g	28.6g	39.5g	99.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
169 窯焼きピッツァ エクストリームチーズ	979kcal	4.3g	46.4g	51.6g	81.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
171 窯焼きピッツァアトッピング 店内仕込みモッツアレラ	73kcal	0.1g	5.5g	5.5g	0.4g	乳
172 トッピング ハチミツ	66kcal	0.0g	0.0g	0.0g	16.6g	該当なし

東京クリームうどん(一部店舗)		カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
651	ふわ玉カルボナーラ	899kcal	8.0g	24.6g	51.4g	82.4g	卵 / 乳 / 小麦 / さば / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
652	レッドカルボナーラうどん	844kcal	7.8g	14.4g	43.7g	85.7g	卵 / 乳 / 小麦 / さば / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
653	モッツアレラとカマンベールのトマトクリーム	660kcal	7.7g	16.6g	28.0g	84.9g	卵 / 乳 / 小麦 / さば / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
654	熟成明太子と帆立の豆乳クリーム	586kcal	7.8g	22.7g	17.4g	83.5g	乳 / 小麦 / さば / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
655	吊るしベーコンときのこのマッシュルームクリーム	767kcal	8.7g	13.8g	41.3g	83.4g	卵 / 乳 / 小麦 / さば / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
656	海の幸 トマトクリーム	810kcal	8.6g	37.1g	38.8g	85.2g	乳 / 小麦 / エビ / さば / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
657	渡り蟹のトマトクリーム	758kcal	7.8g	17.5g	37.2g	85.2g	乳 / 小麦 / カニ / さば / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
658	明太ご飯	299kcal	0.6g	1.7g	0.2g	6.4g	小麦 / 大豆 / 鶏肉 / ごま
659	白米(200g)	288kcal	0.0g	0.0g	0.0g	5.2g	該当なし
個店ケーキ(一部店舗)		カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
1030	手作りティラミス	273kcal	1.0g	27.0g	25.0g	0.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
1031	紅茶のシフォン	166kcal	0.5g	4.1g	9.2g	19.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
1032	葛たっぷりショートケーキ	173kcal	0.1g	2.1g	10.6g	17.9g	卵 / 乳 / 小麦 / くるみ
1066	アップルパイ	193kcal	0.3g	2.3g	9.1g	28.0g	卵 / 小麦 / りんご / 大豆
1090	ダブルチーズケーキ	220kcal	0.3g	3.8g	15.7g	16.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
1092	クインテットショコラ	245kcal	0.2g	3.0g	16.8g	20.9g	卵 / 乳 / 小麦 / くるみ
物販		カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
生スバ'グティ		389kcal	2.5g	13.5g	2.0g	79.6g	卵 / 小麦
ポポラマーマ ポロネーゼソース110g		152kcal	2.2g	6.8g	9.5g	10.9g	乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン
ポポラマーマ トマトソース 110g		79kcal	1.9g	1.5g	5.2g	7.7g	乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
ポポラマーマ ナポリタンソース 90g		51kcal	1.9g	0.9g	0.9g	11.2g	乳 / 小麦 / 大豆 / 牛肉
ポポラマーマ セミドライパスタ		343kcal	1.9g	12.3g	1.2g	70.8g	卵 / 小麦
ポポラマーマ オリジナルドレッシング		379kcal	4.1g	2.8g	36.8g	9.1g	卵 / 小麦 / 大豆 / ごま