

2026年2月度 ポポラマーマ アレルギーー覧表

※アレルギ一品目について、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・キュウイ・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。食材・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。

※食材変更などによって、アレルギーが変更になる場合がございます。ご来店の都度、ご確認いただきますようお願いいたします。

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	アレルギー
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	レッジャー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	全粒粉入り生パスタ 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	海の幸ペスカトーレ	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	本格ボロネーゼ	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	ナスとチーズのボロネーゼ	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	アレルギー
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	全粒粉入り生パスタ 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 レッジャーノチーズ掛け	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	4.9g	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	アレルギー
25	ペペロンチーノ	574kcal	4.7g	14.2g	20.9g	82.4g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
26	レッドペペロンチーノ	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ペペロンチーノ	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・トマトのバジリコペペロンチーノ	660kcal	5.7g	18.1g	28.0g	84.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
29	よくばりペペロンチーノ	711kcal	5.9g	21.1g	29.1g	88.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
30	海の幸ペペロンチーノ	675kcal	5.9g	41.2g	22.9g	84.1g	卵 / 小麦 / エビ / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
31	全粒粉入り生パスタ 海の幸ペペロンチーノ	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	アレルギー
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	レッジャー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	アレルギー
42	ペペ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	全粒粉入り生パスタ　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・光のペペ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	よくばりペペ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
スープパスタ		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	ヨード卵・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	全粒粉入り生パスタ　ヨード卵・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	ヨード卵・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
ハーフパスタ		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・ビアンコ	299kcal	3.0g	16.8g	11.5g	42.1g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
63	全粒粉入り生パスタ　ハーフボンゴレ・ビアンコ	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	ハーフヨード卵・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アータ	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
パスタソース		カロリー	食塩相当量	タンパク質	脂質	炭水化物	アレルギー
トマトソース							乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
ナポリタンソース							乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
ホワイトソース							乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
しょうゆソース							小麦 / 大豆
塩ソース							小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
ジェノバソース							くるみ
ブイヨン							大豆 / 鶏肉 / ごま
デュクセルソース							卵 / 大豆 / 豚肉

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	チーズクリームのおムライス	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	うすパリ生地のおマルゲリータ	244kcal	1.0g	9.5g	11.1g	26.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
81	うすパリ生地 モッツァレラとトマトガーリック	252kcal	1.0g	9.0g	11.4g	28.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
82	うすパ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	モッツァ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	モッツァ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	ポポ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	ハーブ鶏のシリアルシーザーサラダ(2〜3人前)	368kcal	2.3g	14.8g	27.9g	15.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / 大豆 / 鶏肉
93	ハーフハーブ鶏のシリアルシーザーサラダ	209kcal	1.3g	8.4g	16.1g	8.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / 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	レッジャーノチーズと生ハムのシーザーサラダ(2〜3人前)	242kcal	2.1g	9.4g	20.3g	6.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / 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	全粒粉入り生パスタ変更						卵 / 小麦
	ポポ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						卵 / 乳 / 小麦 / 落花生

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	ポポラさんのほろほろチキン トマトチーズ	351kcal	2.4g	21.0g	22.5g	14.2g	乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
106	ポポラさんのほろほろチキン ハニーマスタード	459kcal	2.6g	19.1g	22.1g	18.7g	卵 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
107	たっぷリアサリの白ワイン蒸し	136kcal	2.7g	24.7g	12.1g	4.2g	小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
108	エビとポテトのバジルアヒージョ バケット付き	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 バケット付き	540kcal	2.6g	5.1g	51.7g	13.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
110	追加 バケット	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
326	ポップオーバー・生ショコラサンデー	355kcal	1.2g	7.9g	16.8g	46.3g	卵/乳/小麦/大豆
327	ポップオーバー・塩キャラメルサンデー	362kcal	1.2g	7.7g	18.3g	43.5g	卵/乳/小麦/大豆/ゼラチン
328	バスクチーズとカンノーロのアソート	291kcal	0.3g	3.9g	19.8g	21.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
329	豆乳クリームティラミスとカタラーナのアソート	278kcal	0.2g	19.1g	17.1g	26.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
275	フォンダンショコラとバニラジェラートのアソート	284kcal	0.2g	4.6g	16.8g	29.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
278	かぼちゃのチーズケーキ 豆乳クリーム	296kcal	0.3g	4.8g	19.8g	24.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / アーモンド
276	生ショコラのスフレパンケーキ	190kcal	0.2g	4.9g	7.0g	28.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
277	塩キャラメルソースのスフレパンケーキ	194kcal	0.3g	4.5g	8.2g	25.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
330	アイスカタラーナ	129kcal	0.1g	2.1g	8.0g	12.1g	卵 / 乳 / 大豆 / ゼラチン
331	クラシック・バスクチーズケーキ	130kcal	0.2g	2.3g	10.9g	7.6g	卵 / 乳 / 大豆
279	豆乳クリームティラミス	140kcal	0.1g	16.8g	8.6g	13.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
280	カンノーロ	236kcal	0.2g	2.4g	13.2g	20.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
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
332	もったいないパナナジェラート・チョコソースかけ	51kcal	0.0g	1.1g	1.9g	8.5g	乳 / 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

ちょい和スイーツ		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
286	抹茶のモンブラン	227kcal	0.1g	2.9g	11.9g	27.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
278	かぼちゃのチーズケーキ 豆乳クリーム	296kcal	0.3g	4.8g	19.8g	24.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 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	284kcal	0.2g	4.6g	16.8g	29.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
329	豆乳クリームティラミスとカタラーナのアソート	278kcal	0.2g	19.1g	17.1g	26.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
287	バスクチーズケーキとリンゴシャーベットのアソート	174kcal	0.4g	2.5g	11.5g	17.9g	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 / ごま / アーモンド
288	抹茶の和風スフレパンケーキ	226kcal	0.2g	5.5g	4.2g	42.1g	卵/乳/小麦/大豆
277	塩キャラメルソースのスフレパンケーキ	194kcal	0.3g	4.5g	8.2g	25.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
330	アイスカタラーナ	129kcal	0.1g	2.1g	8.0g	12.1g	卵 / 乳 / 大豆 / ゼラチン
333	バスクチーズケーキ抹茶クリーム添え	132kcal	0.2g	2.3g	11.0g	8.2g	卵 / 乳 / 大豆
279	豆乳クリームティラミス	142kcal	0.1g	16.9g	8.7g	13.9g	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
289	温か白玉ぜんざい	218kcal	0.0g	5.1g	0.6g	47.0g	大豆
290	白玉ぜんざいと宇治抹茶ジェラート	273kcal	0.1g	6.3g	2.1g	56.1g	卵 / 乳 / 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
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
291	ダブルジェラート 抹茶×抹茶	110kcal	0.1g	2.5g	3.1g	18.1g	卵 / 乳
292	ダブルジェラート バニラ×抹茶	116kcal	0.1g	2.5g	4.2g	17.0g	卵 / 乳
季節商品※背徳パスタは一部店舗での販売		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
252	瀬戸内海産牡蠣とタブナードのアラビアータ	713kcal	5.2g	21.6g	26.0g	98.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
253	瀬戸内海産牡蠣とタブナードのペペロンチーノ	660kcal	5.7g	20.7g	22.8g	93.3g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / ごま
254	瀬戸内海産牡蠣と白菜の生姜スープ	666kcal	7.2g	21.8g	20.6g	96.5g	卵 / 小麦 / さば / 大豆 / ごま
255	瀬戸内海産牡蠣とスモークチーズのレッドカルボナーラスープ	959kcal	6.2g	26.2g	45.7g	98.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
256	背徳 ガーリック辛トマトチーズ	1190kcal	10.2g	38.9g	65.2g	111.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉 / ごま
257	背徳 ガーリック辛トマトチーズ 飛び出るロングソーセージ	1616kcal	12.9g	55.9g	104.5g	111.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / ごま
308	手絞りモンブランサンデー・ポップオーバー	381kcal	1.1g	7.3g	15.6g	55.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
309	手絞りモンブランのスフレパンケーキ	253kcal	0.7g	5.1g	7.7g	43.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
310	ダブルジェラート マロン&バニラ	132kcal	0.1g	2.3g	5.8g	17.4g	卵 / 乳
311	ダブルジェラート マロン&マロン	141kcal	0.1g	2.0g	6.3g	18.9g	卵 / 乳
312	ダブルジェラート マロン&チョコ	133kcal	0.1g	2.6g	5.6g	18.1g	卵 / 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・ビアンコ	299kcal	3.0g	16.8g	11.5g	42.1g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
176	レッドペペロンチーノ	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	きのこ吊るしベーコンのバジリコペペロンチーノ	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ペペロンチーノ	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
187	バジリコペペロンチーノ	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	ハーブ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ペペロンチーノ	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	きの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ペペロンチーノ	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	チーズボロネーゼ	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	ペペ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ペペロンチーノ	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	ハーブ鶏とナスのバジリコペペロンチーノ	672kcal	5.0g	23.6g	26.1g	85.0g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
203	エビとナスのペペ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	きのこのボロネーゼ	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	2.6g	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
ミニッツメイド グレープフルーツ						該当なし
アイスコーヒー						該当なし
ホットコーヒー						該当なし
カプチーノ						乳
リージェントガーデン ダージリン						該当なし
リージェントガーデン アールグレイ						該当なし
リージェントガーデン シナモン&ジンジャー						該当なし
リージェントガーデン ジャスミン						該当なし
リージェントガーデン 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
ポーションミルク						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
ポーションレモン						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
	オレンジジュースシロップ						オレンジ
	ミニッツメイド アップル						りんご
	ミニッツメイド ぶどう						該当なし
	ミニッツメイド 野菜果実健康レシピ						りんご
	爽健美茶 シロップ						ごま
	黒ウーロン茶						該当なし
	アイスティー						該当なし
	ミニッツメイド オレンジ100%						オレンジ
	抹茶ミルク						乳
	ココア						該当なし
	煌 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ゼロ	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 きのこと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 エビとブ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 レッジャーノチーズ & トマト	745kcal	4.5g	30.2g	32.1g	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 豆乳ホイップ	166kcal	0.5g	4.1g	9.2g	19.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
1044 ミルフィーユ	313kcal	0.4g	3.5g	21.8g	25.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
1045 ニューヨークチーズケーキ	223kcal	0.4g	3.6g	17.6g	12.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
1086 アップルパイ	193kcal	0.3g	2.3g	9.1g	26.0g	卵 / 小麦 / りんご / 大豆
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
生スパゲティ	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