

2026年5月16日～ 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・山羊・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―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―
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zzarella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ツ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ツ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	海の幸パスタ	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zzarella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	きのこと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―
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	きのこと吊るしベーコン・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・ビアンコ	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zzarella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 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・ピアンコ	299kcal	3.0g	16.8g	11.5g	42.1g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
63 全粒粉入り生パスタ 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
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 / バナナ / 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 / バナナ / 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 / バナナ / 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 / バナナ / 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 / バナナ / 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
ジェノパソース						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	うすパリ生地のマルゲリータ	244kcal	1.0g	9.5g	11.1g	26.6g	乳 / 小麦 / 大豆
81	うすパリ生地 モッツアレラとトマトガーリック	252kcal	1.0g	9.0g	11.4g	28.4g	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	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	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	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	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	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	360kcal	2.9g	14.5g	29.2g	11.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / エビ / さけ / 大豆 / 豚肉 / 牛肉
92	ハーブ鶏のシリアルシーザーサラダ(2~3人前)	310kcal	2.0g	6.1g	25.6g	15.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / 大豆
93	ハーブハーブ鶏のシリアルシーザーサラダ	174kcal	1.2g	3.2g	14.7g	8.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / 大豆
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	ハーブ 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	ハーブ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
125	トッピング 粉チーズ	37kcal	0.2g	3.2g	2.7g	0.1g	乳
126	トッピング パルミジャーノレジャーノ	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						卵 / 乳 / 小麦 / 落花生
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
1550	冷製 痺れ麻辣湯パスタ	688kcal	9.0g	21.0g	29.4g	116.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / ゼラチン / ごま
1551	冷製 クリーミー豆乳麻辣湯パスタ	778kcal	8.1g	27.2g	35.2g	90.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / ゼラチン / ごま
1552	冷製 花椒香る 痺れカルボナーラ	725kcal	6.5g	18.3g	35.9g	84.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
1554	チョコミントのサンデー・ポップオーバー	432kcal	1.4g	7.7g	23.0g	51.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / アーモンド
1555	チョコミントのスフレパンケーキ	325kcal	0.9g	5.7g	15.2g	44.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / アーモンド
1556	チョコミント×チョコミント	160kcal	0.1g	2.2g	8.5g	18.7g	乳 / 大豆 / アーモンド
1557	チョコミント×バニラ	141kcal	0.2g	2.4g	7.0g	17.4g	卵 / 乳 / 大豆 / アーモンド
1558	チョコミント×チョコ	143kcal	0.2g	2.8g	6.8g	18.1g	乳 / 大豆 / アーモンド

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	328kcal	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	351kcal	2.4g	21.0g	22.5g	14.2g	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	459kcal	2.6g	19.1g	22.1g	18.7g	卵 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
107 たっぷり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 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	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	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	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
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 もったいないバナナジェラート・チョコソースがけ	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

ちよい和スイーツ		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	16kcal	0.0g	0.2g	0.2g	3.4g	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	277kcal	0.2g	19.1g	17.0g	26.8g	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	140kcal	0.1g	16.8g	8.6g	13.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
280	カンノー口	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
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
	リーゼントガーデン ダージリン						該当なし
	リーゼントガーデン アールグレイ						該当なし
	リーゼントガーデン シナモン&ジンジャー						該当なし
	リーゼントガーデン ジャスミン						該当なし
	リーゼントガーデン 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 野菜果実健康レシビ							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
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
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	きのこと明太子	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	ハーフ鶏とキャベツのガーリックマヨしょうゆ	639kcal	4.7g	15.5g	26.2g	86.0g	卵 / 小麦 / 大豆
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	きのこのたらこクリーム	567kcal	5.7g	18.2g	16.2g	87.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
193	国産サラム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	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	ハーブ鶏とナスのバジリコベベロンチーノ	614kcal	4.8g	14.9g	23.8g	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	きのこのポロネーゼ	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	2.6g	5.1g	18.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
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	653kcal	3.8g	23.5g	23.2g	81.8g	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	651kcal	3.1g	27.2g	21.5g	81.5g	乳 / 小麦 / 大豆
163	窯焼きピッツァ 国産サラミとガーリック	822kcal	5.0g	33.2g	36.2g	87.3g	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	728kcal	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	901kcal	4.6g	39.7g	44.2g	80.5g	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	809kcal	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	763kcal	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	894kcal	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	997kcal	4.3g	46.4g	51.6g	81.0g	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	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
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	0.5g	5.0g	17.3g	31.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
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
1032	莓たっぷりショートケーキ	173kcal	0.1g	2.1g	10.6g	17.8g	卵 / 乳 / 小麦 / くるみ
1086	アップルパイ	193kcal	0.3g	2.3g	9.1g	26.0g	卵 / 小麦 / りんご / 大豆
1087	アップルパイ バニラジェラートopping	245kcal	0.4g	3.4g	11.5g	32.9g	卵 / 乳 / 小麦 / りんご / 大豆
1102	ペイクドチーズケーキ	208kcal	0.3g	4.0g	14.0g	15.8g	卵 / 乳 / 小麦 / くるみ
1104	あまおうのモンブラン	209kcal	0.1g	2.5g	12.8g	21.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
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 ボロネーゼソース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
IPコラボ		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
1190	ポポラさんのクリームニョッキ♡	775kcal	5.3g	19.3g	45.1g	72.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン / ごま
1191	ルンちよまボールのナポリタン	1046kcal	7.5g	34.6g	56.0g	103.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / ゼラチン
1193	ポポラさんの白桃パンケーキ♡	289kcal	0.9g	6.1g	5.6g	56.1g	卵 / 乳 / 小麦 / モモ / 大豆
1194	ルンちよまミントのパンケーキ~プレッツェルと一輪~	397kcal	1.1g	9.1g	17.3g	54.2g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / 大豆 / アーモンド