

2026年6月 ポポラマーマ アレルギー一覧表

※アレルギー品目について、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	662kcal	4.5g	16.4g	25.6g	92.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
2	ナスと吊るしベーコンのアラビアータ	718kcal	5.0g	19.2g	31.4g	91.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
3	北海道産カマンベールとモッツアレラのトマトソース	723kcal	4.8g	22.0g	31.9g	89.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
4	国産鶏とナス・モッツアレラのトマトソース	766kcal	5.1g	28.0g	32.8g	91.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
5	ツナと吊るしベーコンのアラビアータ	717kcal	5.1g	23.4g	30.5g	89.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
6	ペスカトーレ	742kcal	6.1g	42.3g	27.9g	92.0g	卵 / 乳 / 小麦 / エビ / 大豆 / 鶏肉
7	よくばりアラビアータ	775kcal	6.8g	23.6g	32.6g	98.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
8	ソーセージのナポリタン	702kcal	5.2g	20.1g	25.2g	93.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
9	よくばりナポリタン	734kcal	6.6g	23.3g	27.2g	100.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
10	本格ポロネーゼ	545kcal	5.1g	20.9g	11.9g	89.7g	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	6.1g	26.4g	30.1g	92.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン / ごま
12	レzzarellaノチーズときのこのポロネーゼ	662kcal	6.2g	25.1g	23.1g	91.0g	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	851kcal	5.2g	21.1g	41.4g	87.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
16	ヨード卵・光と吊るしベーコンのカルボナーラ レzzarellaノチーズ掛け	890kcal	5.4g	24.4g	44.3g	87.8g	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レッドカルボナーラ	850kcal	5.7g	21.5g	40.2g	90.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
18	北海道産ポテトとソーセージ・ほうれん草のクリーム	872kcal	5.2g	23.1g	40.7g	100.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
19	渡り蟹のトマトクリーム	775kcal	5.5g	23.9g	35.0g	90.2g	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
21	ペペロンチーノ	574kcal	4.9g	14.4g	21.3g	82.7g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
22	レッドペペロンチーノ	598kcal	5.5g	14.9g	22.7g	85.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
23	ほうれん草と吊るしベーコンのペペロンチーノ	621kcal	5.3g	18.5g	24.4g	83.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
24	きのこ吊るしベーコン・セミドライマトのオリーブペペロンチーノ	633kcal	5.8g	19.4g	24.5g	86.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / ごま
25	吊るしベーコンとセミドライマトのバジリコペペロンチーノ	632kcal	5.5g	18.7g	24.4g	85.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
26	海の幸ペペロンチーノ	691kcal	6.6g	41.9g	23.7g	87.9g	卵 / 小麦 / エビ / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
27	ボンゴレ・ピアンコ	598kcal	6.2g	33.9g	23.4g	84.6g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
28	よくばりペペロンチーノ	688kcal	6.8g	22.1g	27.0g	90.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
	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
30	レzzarellaノチーズのジェノベーゼ	672kcal	5.2g	18.4g	30.4g	83.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / くるみ
31	ほうれん草と吊るしベーコンのジェノベーゼ	680kcal	5.5g	19.3g	30.7g	84.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / くるみ
32	北海道産ポテト・ソーセージのジェノベーゼ	769kcal	6.1g	21.5g	31.8g	95.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / くるみ / ごま
33	よくばりジェノベーゼ	747kcal	7.0g	22.9g	33.3g	90.4g	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
35	ペペロンチーノしょうゆ	559kcal	4.6g	14.8g	18.7g	84.1g	卵 / 小麦 / 大豆
36	たらこ	436kcal	5.1g	18.5g	3.8g	82.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
37	イカと熟成明太子 バター仕立て	543kcal	5.1g	26.6g	11.2g	83.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉 / ごま
38	ほうれん草と吊るしベーコンのしょうゆ	596kcal	5.2g	18.8g	21.5g	83.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
39	国産鶏ときのこのガーリックしょうゆ	622kcal	5.9g	24.6g	21.2g	85.5g	卵 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
40	ナスとツナ・きのこのペペロンチーノしょうゆ	637kcal	5.9g	21.1g	23.9g	87.8g	卵 / 小麦 / 大豆
41	よくばりペペロンチーノしょうゆ	673kcal	6.7g	22.8g	24.5g	91.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
42	海の幸 ガーリックバターしょうゆ	732kcal	6.2g	41.6g	28.8g	87.0g	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
45	ヨード卵・光のカルボナーラ豆乳スープ	878kcal	7.1g	25.8g	40.8g	91.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
46	吊るしベーコンとツナのトマトスープ	690kcal	6.2g	22.9g	27.8g	87.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / ごま
47	海の幸辛口トマトスープ	718kcal	7.1g	42.0g	25.3g	90.5g	卵 / 乳 / 小麦 / エビ / 大豆 / 鶏肉 / ごま
48	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	898kcal	6.3g	23.8g	43.4g	94.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
49	渡り蟹のトマトスープ	663kcal	6.0g	22.7g	23.3g	89.2g	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
61	ハーフトマトとニンニク	332kcal	2.4g	8.5g	13.0g	46.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
62	ハーフたらこ	219kcal	2.7g	9.5g	2.0g	41.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
63	ハーフボンゴレ・ビアンコ	299kcal	3.3g	17.2g	11.9g	42.5g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
64	ハーフ本格ボロネーゼ	273kcal	2.7g	10.6g	6.0g	45.0g	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	300kcal	2.8g	9.8g	11.0g	42.3g	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	458kcal	2.9g	11.2g	21.7g	43.9g	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	2.8g	10.3g	12.8g	47.0g	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	359kcal	2.7g	9.9g	16.1g	46.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
キッズ		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
71	キッズパスタ たらこ	227kcal	2.8g	9.5g	2.0g	43.6g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / バナナ / りんご / 大豆
72	キッズパスタ ミートソース	259kcal	2.8g	9.2g	4.2g	47.5g	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	キッズパスタ コーンクリーム	341kcal	3.0g	10.1g	11.5g	48.0g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / バナナ / りんご / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
74	キッズパスタ ナポリタン	359kcal	2.9g	10.2g	12.7g	48.8g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / バナナ / りんご / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
75	キッズプレート(たらこ)	353kcal	3.7g	15.9g	7.6g	56.7g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / バナナ / りんご / 大豆 / 鶏肉
76	キッズプレート(ミートソース)	386kcal	3.7g	15.6g	9.8g	60.6g	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
77	キッズプレート(コーンクリーム)	465kcal	3.8g	16.4g	17.0g	60.7g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / バナナ / りんご / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
78	キッズプレート(ナポリタン)	486kcal	3.8g	16.6g	18.3g	61.9g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / バナナ / りんご / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
79	キッズプレート(オムライス)	537kcal	3.2g	16.5g	29.2g	51.5g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / バナナ / りんご / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / 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
	トマトベース						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
	ボロネーゼ						乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン
	塩ソース						小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
	しょう油ソース						小麦 / 大豆
	ジェノバソース						くるみ
	ブイヨン						大豆 / 鶏肉 / 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
81	本格デミグラスソースのオムライス	718kcal	4.8g	20.8g	36.9g	73.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン / 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
85	うすパリ生地のマルゲリータ	244kcal	1.3g	9.9g	11.4g	27.0g	乳 / 小麦 / 大豆
86	うすパリ生地のサラミピッツァ	285kcal	1.9g	11.1g	15.3g	27.9g	乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
87	うすパリ生地のたっぷりチーズピッツァ ハチミツ掛け	305kcal	1.7g	12.3g	15.5g	30.5g	乳 / 小麦 / 大豆
88	国産小麦生地のマルゲリータピッツァ	520kcal	3.4g	18.9g	12.7g	84.2g	乳 / 小麦
89	国産小麦生地のサラミピッツァ	659kcal	4.7g	25.1g	25.1g	86.2g	乳 / 小麦 / 豚肉
90	国産小麦生地のたっぷりチーズピッツァ ハチミツ掛け	665kcal	4.1g	26.1g	22.4g	91.5g	乳 / 小麦 / 大豆
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
171	窯焼きピッツァ プレーン	653kcal	4.0g	23.7g	23.3g	82.0g	乳 / 小麦 / 大豆
172	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	652kcal	3.3g	27.5g	21.7g	81.7g	乳 / 小麦 / 大豆
173	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・ビアンカ	729kcal	3.6g	29.7g	28.3g	82.9g	乳 / 小麦 / 大豆
174	窯焼きピッツァ ツナコーンマヨネーズ	824kcal	5.0g	33.8g	35.0g	87.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
175	窯焼きピッツァ パンチェッタのビスマルク	772kcal	5.3g	28.3g	29.0g	83.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
176	窯焼きピッツァ 国産サラミとガーリック	822kcal	5.4g	33.5g	36.5g	87.7g	乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
177	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	902kcal	4.8g	40.0g	44.3g	80.8g	乳 / 小麦 / 大豆
178	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	810kcal	5.0g	40.0g	31.6g	87.7g	卵 / 乳 / 小麦 / エビ / 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
95	ガーデンサラダ	94kcal	1.0g	2.4g	7.0g	7.0g	卵 / 小麦 / 大豆 / ごま
96	吊るしベーコンとレッチャーノチーズのシーザーサラダ	159kcal	1.2g	4.4g	13.2g	7.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / 大豆 / 豚肉
97	吊るしベーコンとレッチャーノチーズのシーザーサラダ Lサイズ	287kcal	1.9g	8.4g	22.8g	14.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / 大豆 / 豚肉
98	エビとブロッコリーのサラダ	149kcal	1.1g	7.8g	11.1g	6.7g	卵 / 乳 / 落花生 / エビ / 大豆
99	エビとブロッコリーのサラダ Lサイズ	233kcal	1.6g	12.9g	16.7g	11.1g	卵 / 乳 / 落花生 / エビ / 大豆
100	パンチェッタのサラダ	148kcal	1.6g	3.4g	12.8g	6.6g	小麦 / 大豆 / 豚肉
102	パンチェッタのサラダ Lサイズ	244kcal	2.6g	6.0g	20.4g	11.0g	小麦 / 大豆 / 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
131	トッピング 粉チーズ	37kcal	0.2g	3.2g	2.8g	0.1g	乳
132	トッピング パルミジャーノレッチャーノ	39kcal	0.2g	3.3g	2.9g	0.1g	乳
142	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
	シーザードレッシング						卵 / 乳 / 小麦 / 落花生
	コブサラダドレッシング						卵 / 乳 / 落花生 / 大豆
	オニオンドレッシング						小麦 / 大豆

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
105	パンチェッタとカマンベール	122kcal	1.0g	5.1g	10.1g	3.9g	乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
106	タコのマリネ	132kcal	0.8g	8.9g	9.8g	2.8g	小麦 / 大豆
107	5種ソーセージのオープン焼き	326kcal	2.0g	10.5g	22.4g	9.1g	豚肉
108	ポポラさんのオムレツ	233kcal	2.0g	12.4g	16.0g	12.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
109	あさりとムール貝の白ワイン蒸し	155kcal	2.9g	23.8g	12.5g	5.3g	小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
110	エビと北海道ポテトのバジルアヒージョ バケット付き	581kcal	2.0g	13.5g	51.3g	20.9g	卵 / 乳 / 小麦 / エビ / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / くるみ
111	きのこことセミドライトマトのアヒージョ バケット付き	544kcal	3.5g	5.9g	51.9g	17.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
112	追加 バケット	52kcal	0.3g	1.8g	0.6g	10.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
113	ブルスケッタ	142kcal	0.6g	3.1g	7.9g	14.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
114	ニョッキ モッツアレラのとマトソース	332kcal	3.0g	9.0g	14.1g	44.2g	乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
115	ニョッキ チーズクリーム	384kcal	3.4g	9.7g	19.2g	43.9g	乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
116	Vポテト	309kcal	1.4g	3.7g	15.5g	39.7g	卵 / 小麦 / 大豆
117	Vポテト ダブル	571kcal	2.3g	6.8g	26.9g	76.4g	卵 / 小麦 / 大豆
118	チキンナゲット	235kcal	2.2g	17.1g	11.1g	17.2g	小麦 / 大豆 / 鶏肉
119	Vポテト&ナゲット	418kcal	2.3g	12.1g	21.0g	46.3g	卵 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
120	Vポテトとチーズのオープン焼き	373kcal	2.1g	10.9g	19.9g	38.7g	乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン
121	トースト	219kcal	1.1g	5.0g	9.7g	28.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
122	ガーリックトースト	228kcal	1.2g	5.4g	10.1g	29.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
123	シナモンシュガートースト	242kcal	1.1g	5.1g	9.8g	34.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
124	ハニートースト	257kcal	1.2g	5.5g	10.4g	36.3g	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
281	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
282	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
283	生ショコラのスフレパンケーキ	190kcal	0.6g	5.2g	7.4g	28.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
284	塩キャラメルソースのスフレパンケーキ	194kcal	0.6g	4.8g	8.5g	26.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
285	ミックスベリーのスフレパンケーキ	168kcal	0.5g	4.2g	5.6g	26.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
286	フォンダンショコラとバニラジェラートのアソート	284kcal	0.5g	4.8g	17.0g	29.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
287	豆乳クリームティラミスとアイスカタラーナのアソート	277kcal	0.5g	19.4g	17.5g	27.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
288	かぼちゃのチーズケーキ 豆乳クリーム	296kcal	0.4g	4.9g	19.9g	24.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / アーモンド
289	アイスカタラーナ	129kcal	0.2g	2.3g	8.2g	12.3g	卵 / 乳 / 大豆 / ゼラチン
290	クラシック・バスクチーズケーキ	131kcal	0.3g	2.5g	11.1g	7.7g	卵 / 乳 / 大豆
291	豆乳クリームティラミス	141kcal	0.2g	16.9g	8.7g	13.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
292	ミックスベリーの豆乳ティラミス	157kcal	0.3g	17.0g	8.8g	18.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
293	ダブルジェラート バニラ×チョコ	124kcal	0.2g	3.0g	5.2g	16.7g	卵 / 乳
294	ダブルジェラート バニラ×バニラ	123kcal	0.1g	2.6g	5.4g	15.9g	卵 / 乳
295	ダブルジェラート チョコ×チョコ	126kcal	0.2g	3.3g	4.9g	17.3g	乳

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
284 塩キャラメルソースのスフレパンケーキ	194kcal	0.6g	4.8g	8.5g	26.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
297 抹茶の和風スフレパンケーキ	247kcal	0.5g	5.9g	4.9g	47.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
286 フォンダンショコラとバニラジェラートのアソート	284kcal	0.5g	4.8g	17.0g	29.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
287 豆乳クリームティラミスとアイスカタラーナのアソート	277kcal	0.5g	19.4g	17.5g	27.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
288 かぼちゃのチーズケーキ 豆乳クリーム	296kcal	0.4g	4.9g	19.9g	24.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / アーモンド
298 抹茶のモンブラン	228kcal	0.2g	3.1g	12.2g	28.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
289 アイスカタラーナ	129kcal	0.2g	2.3g	8.2g	12.3g	卵 / 乳 / 大豆 / ゼラチン
291 豆乳クリームティラミス	141kcal	0.2g	16.9g	8.7g	13.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
299 バスクチーズケーキ抹茶クリーム添え	132kcal	0.3g	2.5g	11.2g	8.3g	卵 / 乳 / 大豆
300 わらび餅のぜんざい	235kcal	0.1g	5.2g	1.2g	52.0g	大豆
301 わらび餅とジェラートのぜんざい	302kcal	0.2g	6.5g	3.9g	61.4g	卵 / 乳 / 大豆
302 わらび餅の冷やしぜんざい	235kcal	0.1g	5.2g	1.2g	52.0g	大豆
303 わらび餅とジェラートの冷やしぜんざい	302kcal	0.2g	6.5g	3.9g	61.4g	卵 / 乳 / 大豆
294 ダブルジェラート バニラ×バニラ	123kcal	0.1g	2.6g	5.4g	15.9g	卵 / 乳
304 ダブルジェラート 抹茶×抹茶	110kcal	0.1g	2.6g	3.1g	18.1g	卵 / 乳
305 ダブルジェラート バニラ×抹茶	116kcal	0.2g	2.6g	4.3g	17.1g	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						乳
ミニッツメイド オレンジ10%						オレンジ
ミニッツメイド ぶどう						該当なし
ミニッツメイド アップル						りんご
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
ダージリンティー						該当なし
アールグレイ						該当なし
ジャスミンティー						該当なし
シナモン&ジンジャー						該当なし
カモミール&ハーブ						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
上煎茶						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
黒ウーロン茶						該当なし
アイスティ						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
ミニッツメイド 野菜と果実の健康レシピ						りんご
爽健美茶						ごま
ココア						該当なし
抹茶ミルク						乳
煌 ウーロン茶						該当なし
紅茶花伝 アイスティ						該当なし
クエンチャ カモミールティー						該当なし
クエンチャ ルイボスティー						該当なし
クエンチャ ジャスミンティー						該当なし
クエンチャ アップルティー						該当なし
クエンチャ アールグレイ						該当なし
クエンチャ ダージリン						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
185	ハーフトマトとニンニク	332kcal	2.4g	8.5g	13.0g	46.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
186	レッドペペロンチーノ	598kcal	5.5g	14.9g	22.7g	85.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
187	ナスと吊るしベーコンのしょうゆ	601kcal	5.1g	17.1g	22.1g	84.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
188	セミドライトマトのジェノベーゼ	648kcal	5.1g	15.8g	27.5g	85.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / くるみ
189	たっぷりコーンのナポリタン	674kcal	5.1g	18.0g	23.3g	95.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
190	ツナのたらこクリーム	619kcal	5.9g	23.1g	19.9g	87.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
191	国産サラミとセミドライトマトのジェノベーゼ	699kcal	5.6g	19.1g	31.8g	86.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / くるみ
192	北海道産ポテトとソーセージのガーリックバターしょう油	751kcal	5.7g	20.7g	30.7g	94.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
193	国産鶏とナスのピリ辛ナポリタン	688kcal	4.8g	24.6g	25.3g	92.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
194	チーズボロネーゼ	595kcal	5.7g	23.4g	16.8g	89.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン
195	エビとモッツアレラのガーリックトマトクリーム	656kcal	5.5g	28.3g	20.8g	90.2g	卵 / 乳 / 小麦 / エビ / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
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
196	ハーフボンゴレ・ビアンコ	299kcal	3.3g	17.2g	11.9g	42.5g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
197	バジリコペペロンチーノ	577kcal	4.9g	14.7g	21.4g	83.3g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
198	ナスとツナのしょうゆ	623kcal	5.0g	19.8g	23.3g	84.9g	卵 / 小麦 / 大豆
199	国産サラミとセミドライトマトのアーリオオーリオ	653kcal	5.6g	19.9g	25.6g	88.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
200	きのか明太子	506kcal	5.7g	19.7g	11.3g	84.1g	卵 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉 / ごま
201	ほうれん草とソーセージのナポリタン	654kcal	4.8g	18.3g	23.2g	91.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
202	3種チーズのトマトソース	705kcal	5.2g	20.3g	30.5g	89.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
203	エビとナスのペペロンチーノしょうゆ	628kcal	5.1g	24.0g	20.9g	86.0g	卵 / 小麦 / エビ / 大豆
204	北海道産カマンベールとモッツアレラのミートソース	626kcal	5.1g	22.1g	20.4g	90.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン
205	エビのたらこクリーム	619kcal	6.0g	26.9g	18.1g	87.8g	卵 / 乳 / 小麦 / エビ / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
206	国産鶏とセミドライトマトのジェノベーゼ	707kcal	5.4g	24.7g	29.9g	85.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / くるみ
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
207	ハーフ本格ボロネーゼ	273kcal	2.7g	10.6g	6.0g	45.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン / ごま
208	ペペロンチーノしょうゆ	559kcal	4.6g	14.8g	18.7g	84.1g	卵 / 小麦 / 大豆
209	アサリとほうれん草のアーリオオーリオ	594kcal	5.5g	24.8g	22.4g	84.5g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
210	熟成明太子豆乳	465kcal	5.2g	21.0g	5.4g	84.4g	卵 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉 / ごま
189	たっぷりコーンのナポリタン	674kcal	5.1g	18.0g	23.3g	95.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
211	国産鶏とナスのバジリコペペロンチーノ	672kcal	5.3g	24.0g	26.6g	85.6g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
212	アサリの焼きたらこペペロンチーノ	612kcal	5.9g	29.7g	23.6g	85.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
190	ツナのたらこクリーム	619kcal	5.9g	23.1g	19.9g	87.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
213	きのかのボロネーゼ	658kcal	5.7g	19.3g	26.0g	89.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン
214	モッツアレラとナスのアラビアータ	689kcal	4.8g	18.3g	29.1g	90.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
215	ツナとほうれん草のクリーム	632kcal	4.8g	21.5g	22.0g	88.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま

ランチセット-D		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
196	ハーフボンゴレ・ビアンコ	299kcal	3.3g	17.2g	11.9g	42.5g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
197	バジリコペペロンチーノ	577kcal	4.9g	14.7g	21.4g	83.3g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
216	たらこ豆乳	473kcal	5.5g	20.8g	6.3g	84.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉 / ごま
198	ナスとツナのしょうゆ	623kcal	5.0g	19.8g	23.3g	84.9g	卵 / 小麦 / 大豆
199	国産サラミとセミドライトマトのアーリオオーリオ	653kcal	5.6g	19.9g	25.6g	88.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
217	北海道産ポテトとソーセージのマスタードペペロンチーノ	766kcal	6.0g	18.7g	24.6g	94.9g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
218	吊るしペーコンのナポリタン	625kcal	4.7g	17.5g	22.0g	91.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
219	北海道産ポテトの明太子マヨネーズ	674kcal	5.2g	20.1g	27.1g	91.7g	卵 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉 / ごま
220	ヨード卵・光と国産鶏のピリ辛トマトクリーム	869kcal	5.5g	27.0g	39.5g	90.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
221	アサリとムール貝のバジリコトマト	681kcal	5.6g	29.3g	27.1g	91.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
204	北海道産カマンベールとモッツアレラのミートソース	626kcal	5.1g	22.1g	20.4g	90.5g	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
222	ランチ トースト	109kcal	0.6g	2.6g	4.9g	14.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
223	ランチ ガーリックトースト	114kcal	0.7g	2.9g	5.2g	15.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
224	ランチ シナモンシュガートースト	121kcal	0.6g	2.7g	5.0g	17.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
225	ランチ ハニートースト	128kcal	0.7g	2.9g	5.3g	18.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
	野菜スープ	39kcal	1.5g	1.2g	1.9g	4.3g	卵 / 乳 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / ごま
	トマトスープ	41kcal	1.3g	1.4g	1.6g	5.3g	卵 / 乳 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / ごま
	オニオンコンソメスープ	53kcal	1.1g	1.2g	2.2g	7.2g	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
227	ミニサラダ	45kcal	0.5g	0.8g	3.6g	3.3g	卵 / 小麦 / 大豆 / ごま
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
	各種ワイン						該当なし
	生ビール マルエフ						該当なし
	アサヒ・ゼロ						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
351	お子様うどん	197kcal	4.7g	4.7g	0.9g	41.4g	乳 / 小麦 / さば / オレンジ / バナナ / りんご / 大豆
352	ヨード卵・光使用 ふわ玉カルボナーラ	870kcal	8.4g	24.8g	48.7g	82.2g	卵 / 乳 / 小麦 / さば / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
353	ヨード卵・光使用 レッドカルボナーラうどん	750kcal	8.2g	13.8g	39.6g	85.6g	卵 / 乳 / 小麦 / さば / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
354	熟成明太子と帆立の豆乳クリーム	586kcal	8.1g	23.1g	17.6g	83.7g	乳 / 小麦 / さば / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
355	北海道産ポテトとソーセージの豆乳クリーム	820kcal	8.7g	16.5g	41.2g	95.7g	乳 / 小麦 / さば / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
356	北海道産カマンベールとモッツアレラのジェノバクリーム	712kcal	8.8g	19.2g	32.8g	85.5g	乳 / 小麦 / さば / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / くるみ / ごま
357	北海道産ポテトと吊るしペーコンのピリ辛ミートクリーム	831kcal	8.3g	19.0g	42.8g	97.6g	卵 / 乳 / 小麦 / さば / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン / ごま
358	海の幸 トマトクリーム	812kcal	9.2g	37.1g	39.4g	86.6g	乳 / 小麦 / エビ / さば / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
359	渡り蟹のトマトクリームうどん	758kcal	8.1g	17.9g	37.5g	85.5g	乳 / 小麦 / カニ / さば / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
360	明太ご飯	300kcal	0.7g	1.8g	0.3g	6.5g	小麦 / 大豆 / 鶏肉 / ごま
361	白米(200g)	288kcal	0.0g	0.0g	0.0g	5.2g	該当なし

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
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
286	フォンダンショコラとバニラジェラートのアソート	284kcal	0.5g	4.8g	17.0g	29.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
1030	ふんわり抹茶ロールケーキ	168kcal	0.1g	2.1g	8.3g	21.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
1031	店内仕込みティラミス	273kcal	1.0g	27.0g	25.0g	0.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
1032	紅茶のシフォン 生クリームホイップ添え	225kcal	0.5g	3.9g	14.8g	19.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
1033	レアチーズケーキ	215kcal	0.2g	3.0g	16.7g	13.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
1034	マンゴームースタルト	244kcal	0.2g	4.4g	14.6g	24.0g	卵 / 乳 / 小麦 / リンゴ / 大豆 / ゼラチン / アーモンド
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