

2026年8月 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・まっただけ・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―
0	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	710kcal	5.0g	18.8g	30.7g	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	709kcal	5.1g	23.0g	29.8g	89.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
6	ペスカトーレ	668kcal	4.2g	40.8g	23.4g	84.4g	卵 / 小麦 / エビ
7	よくばりアラビアータ	679kcal	4.3g	21.7g	26.7g	88.9g	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	本格ボロネーゼ	552kcal	5.1g	20.3g	12.7g	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	749kcal	6.1g	25.8g	30.9g	92.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン / ごま
12	レッジャーノチーズときのこのボロネーゼ	669kcal	6.2g	24.5g	23.9g	90.8g	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	843kcal	5.2g	20.7g	40.7g	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 レッジャーノチーズ掛け	882kcal	5.4g	24.0g	43.6g	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	842kcal	5.7g	21.1g	39.5g	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―
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	613kcal	5.3g	18.1g	23.7g	83.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
24	きのこと吊るしベーコン・セミドライトマトのオリーブペペロンチーノ	605kcal	5.8g	19.0g	21.5g	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トマトのバジリコペペロンチーノ	624kcal	5.5g	18.3g	23.7g	85.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
26	海の幸ペペロンチーノ	671kcal	6.6g	41.9g	21.4g	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―
30	レッジャー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	672kcal	5.5g	18.9g	30.0g	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	748kcal	6.1g	21.5g	29.5g	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	726kcal	6.8g	22.9g	31.0g	90.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / くるみ

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	588kcal	5.2g	18.4g	20.8g	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	659kcal	4.6g	22.0g	24.5g	89.1g	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	660kcal	6.2g	41.5g	21.0g	86.9g	卵 / 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	870kcal	7.1g	25.4g	40.1g	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	682kcal	6.2g	22.5g	27.1g	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	713kcal	6.1g	42.0g	25.3g	90.5g	卵 / 乳 / 小麦 / エビ / 大豆 / 鶏肉
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	824kcal	6.2g	22.5g	41.0g	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・ピアンコ	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	276kcal	2.7g	10.3g	6.4g	44.9g	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	259kcal	2.8g	9.5g	2.0g	51.3g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / パナナ / りんご / 大豆
72	キッズパスタ ミートソース	293kcal	2.8g	9.0g	4.3g	55.2g	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	キッズパスタ コーンクリーム	373kcal	3.0g	10.1g	11.5g	55.7g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / パナナ / 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	391kcal	2.9g	10.2g	12.7g	56.5g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / パナナ / りんご / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
75	キッズプレート(たらこ)	385kcal	3.7g	15.9g	7.6g	64.4g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / パナナ / りんご / 大豆 / 鶏肉
76	キッズプレート(ミートソース)	419kcal	3.7g	15.4g	9.9g	68.3g	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 / ごま
77	キッズプレート(コーンクリーム)	499kcal	3.9g	16.5g	17.1g	68.8g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / パナナ / 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)	517kcal	3.8g	16.6g	18.3g	69.6g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / パナナ / りんご / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
79	キッズプレート(オムライス)	569kcal	3.2g	16.5g	29.2g	59.2g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / パナナ / 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
ボロネーゼソース							乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン
ホワイトソース							乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
塩ソース							小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
しょう油ソース							小麦 / 大豆
ジェノパソース							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・ピアンカ	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	780kcal	5.4g	33.3g	32.7g	83.3g	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ジャ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ジャ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 パルミジャーノレジャノ	39kcal	0.2g	3.3g	2.9g	0.1g	乳
	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
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 ポボラさんのオムレツ	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 パケット付き	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 きのことセミドライトマトのアヒージョ パケット付き	524kcal	3.5g	5.9g	49.6g	17.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
112 追加 パケット	52kcal	0.3g	1.8g	0.6g	10.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
113 ブルスケット	142kcal	0.6g	3.1g	7.9g	14.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
114 ニョッキ モッツアレラのトマトソース	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	374kcal	2.1g	10.7g	20.0g	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パ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 パニラ×チョコ	124kcal	0.2g	3.0g	5.2g	16.7g	卵 / 乳
294 ダブルジェラート パニラ×パニラ	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스티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스티						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스티ー						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스티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 チーズポロネーゼ	599kcal	5.7g	23.1g	17.2g	89.4g	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・ピアンコ	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 きのこ明太子	502kcal	4.8g	18.8g	11.1g	82.9g	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	629kcal	5.1g	21.8g	20.8g	90.4g	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 ハーフ本格ポロネーゼ	276kcal	2.7g	10.3g	6.4g	44.9g	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 きのこのポロネーゼ	657kcal	4.8g	18.1g	26.2g	88.5g	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・ピアンコ	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	吊るしベ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	629kcal	5.1g	21.8g	20.8g	90.4g	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	194kcal	4.3g	4.6g	0.9g	41.0g	乳 / 小麦 / さば / オレンジ / パナナ / 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	599kcal	8.3g	23.3g	18.8g	84.2g	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ベ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
251	冷製 ストラッチャテッラとグリルベーコンのジェノベーゼ	687kcal	5.9g	19.1g	33.2g	82.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / くるみ
252	冷製 ストラッチャテッラとグリルベーコンのポモドーロ	662kcal	5.1g	19.6g	28.2g	85.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / ゼラチン / ごま
253	冷製 漬けマグロのネバネバ野菜しょうゆ	590kcal	6.4g	30.1g	15.3g	91.4g	小麦 / 大豆 / 山芋 / ごま
254	冷製 北海道産ホタテ貝柱とエビのカルパッチョ風ペペロンチーノ	685kcal	5.6g	27.3g	28.2g	82.5g	小麦 / エビ / いくら / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
255	北海道産ホタテ貝柱のカルパッチョ	141kcal	0.9g	1.8g	13.5g	5.3g	小麦 / いくら / 大豆
310	トロピカルサンデー・ポップオーバー	335kcal	1.0g	6.1g	12.1g	53.2g	卵 / 乳 / 小麦 / キュウイ / 大豆
311	トロピカルフレパンケーキ	238kcal	0.6g	4.0g	4.2g	48.9g	卵 / 乳 / 小麦 / キュウイ / 大豆
312	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
313	ダブルジェラート マンゴー×バニラ	101kcal	0.1g	1.4g	3.2g	16.7g	卵 / 乳
314	ダブルジェラート マンゴー×チョコ	102kcal	0.1g	1.8g	3.0g	17.4g	乳
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 / りんご / 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