更新日:2026/10/30

2026年11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
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ァ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・モッツァ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	アレルギー
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	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・ビアンコ	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・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	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 / バナナ / 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 / 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	373kcal	3.0g	10.1g	11.5g	55.7g	卵 / 乳 / 小麦 / オレンジ / バナナ / りんご / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
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 / 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）	385kcal	3.7g	15.9g	7.6g	64.4g	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）	419kcal	3.7g	15.4g	9.9g	68.3g	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 / 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 / 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）	517kcal	3.8g	16.6g	18.3g	69.6g	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）	569kcal	3.2g	16.5g	29.2g	59.2g	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　店内仕込みモッツァ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　店内仕込みモッツァ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	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　店内仕込みモッツァレラ使用	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ジ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ジ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ジャーノ	39kcal	0.2g	3.3g	2.9g	0.1g	乳
	全粒粉入り生パスタ						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
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ブン焼き	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 きのことセミドライトマトのアヒージョ バケット付き	524kcal	3.5g	5.9g	49.6g	17.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
112 追加 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 モッツァ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ブン焼き	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
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　アールグレー						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	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	エビとモッツァ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ァ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
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	きのこのボロネーゼ	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	モッツァ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 ハーフポンゴレ・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ァ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 / 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	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ァ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
257 トリュフ香る 秋のオイルソース	667 kcal	6.0g	18.2g	29.9g	83.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / ごま
258 トリュフ香る 秋のクリームソース	857 kcal	5.3g	20.4g	47.3g	89.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
259 秋のレッカル	844 kcal	5.6g	21.9g	39.1g	92.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
260 吊るしベーコンと黒舞茸・長ネギの生姜しょう油	594 kcal	5.3g	18.8g	20.5g	87.2g	卵 / 乳 / 小麦 / さば / 大豆 / 豚肉
261 サーモンハラスと黒舞茸のバターしょう油	737 kcal	4.9g	19.7g	36.0g	86.5g	卵 / 乳 / 小麦 / さけ / 大豆
262 窯焼きピッツァ トリュフ香る秋のピッツァ	712 kcal	4.2g	26.2g	30.5g	85.2g	乳 / 小麦 / 大豆
316 シャインマスカットのサンデー・ポップオーバー	366 kcal	0.9g	6.2g	18.3g	46.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
317 シャインマスカットのスフレパンケーキ	265 kcal	0.6g	4.2g	11.8g	38.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
318 ダブルジェラート マスカット＆バニラ	102 kcal	0.2g	1.4g	3.2g	17.1g	卵 / 乳
319 ダブルジェラート マスカット＆マスカット	81 kcal	0.1g	0.2g	1.0g	18.1g	該当なし
320 ダブルジェラート マスカット＆チョコ	104 kcal	0.2g	1.8g	3.0g	17.8g	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
1048 アップルパイ	193 kcal	0.3g	2.3g	9.1g	26.0g	卵 / 小麦 / りんご / 大豆
1049 アップルパイ　バニラジェラートトッピング	254 kcal	0.4g	3.6g	11.8g	34.0g	卵 / 乳 / 小麦 / りんご / 大豆
1050 ベイクドチーズケーキ	208 kcal	0.3g	4.1g	14.1g	15.9g	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**
生ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ	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