

## 2024年10月度 ポポラマーア アレルギーマー一覧表

※アレルギーマー品目について、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・まったく・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。食料・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。

商品番号	商品名	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							
1	トマトとニンニク	652kcal	4.3g	15.5g	25.9g	90.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
2	よくばりアラビアーダ	808kcal	5.5g	22.9g	35.9g	97.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
3	ナスと吊るしベーコンのアラビアーダ	755kcal	4.4g	19.8g	34.8g	91.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
4	十勝産モツツアレラとカマンベールのトマトソース	735kcal	4.8g	21.4g	33.2g	88.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
5	海の幸バスカトーレ	711kcal	5.2g	37.8g	26.4g	89.5g	卵 / 乳 / 小麦 / エビ / いか / 大豆 / 鶏肉
6	ベジタブル トマトソース	783kcal	4.9g	22.3g	30.5g	107.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
7	ソーセージのナポリタン	695kcal	4.7g	19.7g	24.5g	91.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
8	よくばりナポリタン	764kcal	5.1g	22.5g	30.8g	97.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉
9	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
10	ナスとチーズのポロネーゼ	745kcal	5.7g	26.1g	30.1g	92.5g	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							
15	サラダほうれん草と吊るしベーコンのクリーム	675kcal	4.8g	20.4g	26.8g	88.3g	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	893kcal	4.9g	21.5g	45.2g	88.2g	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	875kcal	5.0g	21.6g	42.3g	90.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
18	エビとイカの熟成明太子クリーム	754kcal	5.3g	28.9g	32.1g	87.2g	卵 / 乳 / 小麦 / エビ / いか / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
19	国産きのこと吊るしベーコンのマッシュルームクリーム	826kcal	4.9g	22.9g	42.4g	89.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
オリーブオイル&ソルト							
21	ベベロンチーノ	574kcal	4.8g	14.1g	20.9g	82.3g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
22	レッドベベロンチーノ	597kcal	5.2g	14.8g	22.3g	84.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
23	サラダほうれん草と吊るしベーコンのベベロンチーノ	658kcal	5.2g	18.4g	27.9g	83.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
24	吊るしベーコンとキャベツのレッドベベロンチーノ	686kcal	5.8g	18.9g	29.3g	87.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
25	トマトと吊るしベーコンのバジリコベベロンチーノ	670kcal	5.3g	18.4g	28.9g	84.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
26	よくばりベベロンチーノ	727kcal	5.5g	21.5g	30.8g	89.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
27	ボンゴレ・ピアンコ	587kcal	5.9g	33.8g	23.0g	94.2g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
28	ベジタブル バジリコベベロンチーノ	707kcal	4.9g	21.2g	25.4g	100.9g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / ごま
ジェノベーゼ							
31	ジェノベーゼ	662kcal	5.1g	15.3g	29.7g	83.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / くるみ
32	サラダほうれん草と吊るしベーコンのジェノベーゼ	734kcal	5.5g	19.4g	35.7g	83.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / くるみ
33	十勝産カマンベールと吊るしベーコンのジェノベーゼ	807kcal	5.9g	22.4g	42.2g	84.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / くるみ
34	ポテト・ソーセージのジェノベーゼ	858kcal	6.2g	21.2g	37.3g	101.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / くるみ / ごま
35	ベジタブル ジェノベーゼ	780kcal	5.2g	22.0g	33.2g	100.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / くるみ / ごま
和風							
41	ベベロンチーノしょうゆ	558kcal	4.4g	14.6g	18.4g	83.6g	卵 / 小麦 / 大豆
42	たらこ	436kcal	4.9g	18.3g	3.7g	82.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
43	イカと熟成明太子 バター仕立て	525kcal	4.7g	22.3g	10.7g	82.9g	卵 / 乳 / 小麦 / いか / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / ごま
44	サラダほうれん草と吊るしベーコンのしょうゆ	633kcal	5.0g	18.7g	25.2g	83.4g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
45	国産ハーブ鶏ときのこのみぞれポン酢しょうゆ	665kcal	4.8g	24.8g	23.9g	88.3g	卵 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
46	ヨード卵・光と牛肉のすき焼き風	710kcal	4.9g	22.4g	24.7g	88.7g	卵 / 小麦 / 大豆 / 牛肉
47	よくばりベベロンチーノしょうゆ	714kcal	5.3g	22.3g	28.3g	90.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
48	海の幸 ガーリックバターしょうゆ	709kcal	5.4g	37.5g	27.9g	85.3g	卵 / 乳 / 小麦 / エビ / いか / 大豆
スープパスタ							
51	ヨード卵・光のカルボナーラ豆乳スープ	760kcal	6.6g	26.0g	27.1g	90.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
52	海の幸トマトスープ	683kcal	6.1g	37.4g	23.8g	87.7g	卵 / 乳 / 小麦 / エビ / いか / 大豆 / 鶏肉 / ごま
53	吊るしベーコンのレッドカルボナーラスープ	940kcal	5.9g	24.0g	46.9g	94.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
54	ミックスビーンズのミネストローネ	714kcal	5.9g	21.6g	25.4g	96.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
ハーブパスタ							
56	ハーフトマトとニンニク	326kcal	2.1g	7.7g	12.9g	45.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
57	ハーブサラダほうれん草と吊るしベーコンのジェノベーゼ	367kcal	2.8g	9.8g	17.9g	41.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / くるみ
58	ハーブたらこ	219kcal	2.5g	9.2g	1.8g	41.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
59	ハーブボンゴレ・ピアンコ	299kcal	2.9g	16.8g	11.5g	42.1g	卵 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
60	ハーブ本格ポロネーゼ	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
61	ハーブサラダほうれん草と吊るしベーコンのしょうゆ	318kcal	2.5g	9.5g	12.5g	41.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
62	ハーブヨード卵・光と吊るしベーコンのカルボナーラ	479kcal	2.9g	11.2g	23.4g	44.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
63	ハーブナスと吊るしベーコンのアラビアーダ	378kcal	2.4g	9.8g	17.4g	45.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
キッズプレート							
66	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
67	キッズプレート(ミートソース)	368kcal	2.9g	13.2g	8.0g	60.5g	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
68	キッズプレート(コンクリーム)	470kcal	3.2g	14.9g	17.9g	61.3g	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
69	キッズプレート(ナポリタン)	487kcal	3.0g	14.3g	16.4g	61.7g	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
70	キッズプレート(オムライス)	508kcal	2.6g	56.3g	69.0g	59.7g	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
オムライス(一部店舗)							
76	本格デミグラスソースのオムライス	695kcal	4.4g	104.4g	119.8g	89.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン / ごま
77	チーズクリームのオムライス	821kcal	4.4g	109.0g	132.0g	88.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま

商品番号	商品名	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
<b>ピッツァ</b>							
81	マルゲリータピッツァ	258kcal	1.1g	11.0g	13.6g	32.7g	卵 / 乳 / 小麦
82	マルゲリータピッツァ Lサイズ	389kcal	1.7g	16.9g	20.7g	48.5g	卵 / 乳 / 小麦
83	イベリコ豚サラミピッツァ	295kcal	1.4g	12.1g	17.3g	32.5g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
84	イベリコ豚サラミピッツァ Lサイズ	493kcal	2.4g	21.8g	32.2g	48.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
85	たっぷりチーズピッツァ ハチミツがけ	321kcal	1.2g	11.8g	16.9g	30.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
86	たっぷりチーズピッツァ ハチミツがけ Lサイズ	545kcal	2.1g	21.2g	31.5g	43.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
87	国産きのこマッシュルームソースピッツァ	234kcal	1.0g	7.6g	10.9g	26.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
88	国産きのこマッシュルームソースピッツァ Lサイズ	371kcal	1.6g	12.8g	19.4g	37.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉
<b>サラダ</b>							
91	ガーデンサラダ	98kcal	0.9g	2.1g	7.2g	6.5g	卵 / 小麦 / 大豆 / ごま
92	国産ハーブ鶏のシリアルシーザーサラダ(2~3人前)	336kcal	2.1g	14.1g	23.0g	18.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / 大豆 / 鶏肉 / ゼラチン
93	ハーブ国産ハーブ鶏のシリアルシーザーサラダ	193kcal	1.2g	8.0g	13.6g	9.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / 大豆 / 鶏肉 / ゼラチン
94	エビとブロッコリーのサラダ(2~3人前)	240kcal	1.6g	12.5g	17.4g	10.4g	卵 / 乳 / 落花生 / エビ / 大豆
95	ハーブエビとブロッコリーのサラダ	153kcal	1.0g	7.4g	11.4g	6.2g	卵 / 乳 / 落花生 / エビ / 大豆
96	和風きのこおろしサラダ(2~3人前)	103kcal	1.9g	3.2g	5.5g	12.1g	卵 / 小麦 / 大豆 / ごま
97	ハーブ和風きのこおろしサラダ	65kcal	1.2g	2.0g	3.5g	7.3g	卵 / 小麦 / 大豆 / ごま
98	ボボラさんのパワーサラダ(コブ風)	353kcal	2.2g	16.1g	25.5g	15.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / エビ / さけ / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン
<b>サイドメニュー</b>							
101	タコのマリネ	131kcal	0.7g	28.0g	26.7g	5.3g	小麦 / 大豆
102	2種チーズと生ハム	111kcal	0.9g	7.9g	8.2g	1.5g	乳 / 豚肉
103	スモークサーモンのカルパッチョ風	91kcal	1.1g	5.3g	6.5g	2.6g	小麦 / さけ / 大豆
104	ローストビーフ サラダ仕立て	127kcal	0.9g	7.3g	9.0g	4.4g	卵 / 小麦 / 大豆 / 牛肉 / ごま
105	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
106	ボボラさんのほろほろチキン トマトチーズ	377kcal	1.3g	22.7g	25.4g	11.6g	乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
107	ボボラさんのほろほろチキン レッドホット	327kcal	1.2g	20.5g	20.5g	12.6g	小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / ごま
108	たっぷりアサリの白ワイン蒸し	135kcal	2.7g	24.7g	12.1g	4.2g	小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
109	エビとポテトのバジルアヒージョ	615kcal	2.0g	13.7g	51.1g	25.3g	卵 / 乳 / 小麦 / エビ / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉 / くるみ
110	吊るしベーコンときのこのアヒージョ	570kcal	2.1g	7.4g	52.8g	17.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 鶏肉
111	ニョッキ アラビアータ	310kcal	2.4g	5.7g	12.9g	43.0g	乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
112	ニョッキ 十勝産モツツアレラのトマトソース	336kcal	2.5g	8.5g	14.5g	43.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 鶏肉
113	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
114	ニョッキ たらこクリーム	302kcal	2.7g	8.4g	11.1g	41.9g	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 / りんご / 大豆
116	Vポテト 明太子&マヨ	346kcal	1.4g	4.5g	20.6g	36.2g	卵 / 小麦 / りんご / 大豆 / 鶏肉 / ごま
117	Vポテト レッドホット	260kcal	1.4g	4.5g	8.9g	40.7g	小麦 / 豚肉 / 鶏肉 / ごま
118	Vポテト チーズがけ	325kcal	1.5g	9.1g	15.8g	36.6g	卵 / 乳 / 大豆
119	ポテトとチーズのオープン焼き	378kcal	1.9g	10.9g	20.0g	38.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ゼラチン
120	トースト	219kcal	0.9g	4.9g	9.6g	28.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
121	ガーリックトースト	228kcal	1.0g	5.2g	9.8g	29.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
122	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
123	ハニートースト	257kcal	1.0g	5.3g	10.2g	36.1g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
124	明太マヨネーズトースト	270kcal	1.3g	5.5g	14.9g	28.6g	卵 / 乳 / 小麦 / りんご / 大豆 / 鶏肉 / ごま
<b>季節商品</b>							
283	合鴨と九条ネギのおろしポン酢しょうゆ	670kcal	5.4g	16kcal	24.6g	89kcal	卵 / 小麦 / 大豆
284	合鴨と九条ネギの味噌カルポナーラ	894kcal	6.0g	19kcal	40.4g	94kcal	卵 / 乳 / 小麦 / さば / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
285	合鴨と九条ネギの生蒸ししょうゆスープ	682kcal	7.8g	17kcal	24.9g	88kcal	卵 / 小麦 / さば / 大豆 / ごま
286	合鴨と九条ネギのピリ辛味噌クリームスープ	820kcal	7.4g	18kcal	34.4g	100kcal	卵 / 乳 / 小麦 / さば / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
287	渡り蟹と本ずわい蟹の30周年トマトクリーム	900kcal	5.6g	33kcal	38.3g	103kcal	卵 / 乳 / 小麦 / カニ / 大豆 / 豚肉 / 牛肉 / 鶏肉 / ごま
326	チョコバナナパフェ	351kcal	0.3g	6.1g	16.1g	49.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / オレンジ / キュウイ / バナナ / モモ / りんご / 大豆 / ごま / アーモンド
327	チョコバナナのスフレパンケーキ	242kcal	0.4g	6.7g	8.0g	39.8g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / オレンジ / キュウイ / バナナ / モモ / りんご / 大豆 / ごま / アーモンド
328	バナナジェラートとフォンダンショコラのアソート	288kcal	0.2g	4.6g	17.4g	29.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / オレンジ / キュウイ / バナナ / モモ / りんご / 大豆 / ごま / アーモンド
329	ダブルジェラート バナナ&チョコ	98kcal	0.1g	2.3g	3.9g	13.7g	乳 / 落花生 / オレンジ / キュウイ / バナナ / モモ / りんご / 大豆 / ごま / アーモンド
330	ダブルジェラート バナナ&パニラ	96kcal	0.1g	2.0g	4.1g	13.0g	卵 / 乳 / 落花生 / オレンジ / キュウイ / バナナ / モモ / りんご / 大豆 / ごま / アーモンド
331	ダブルジェラート バナナ&バナナ	70kcal	0.0g	1.5g	2.8g	10.1g	乳 / 落花生 / オレンジ / キュウイ / バナナ / モモ / りんご / 大豆 / ごま / アーモンド
<b>スイーツ</b>							
301	チョコレートパフェ	407kcal	0.3g	7.1g	19.2g	55.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / 大豆
302	キャラメルパフェ	429kcal	0.3g	6.1g	17.5g	48.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / 大豆
1168	十勝産カスターナと豆乳クリームティラミスのアソート	291kcal	0.1g	2.4g	10.6g	15.3g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
304	豆乳クリームティラミスとリンゴシャーベットのアソート	189kcal	0.3g	2.3g	10.1g	23.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 落花生 / オレンジ / キュウイ / バナナ / モモ / りんご / 大豆 / ゼラチン / ごま / アーモンド
305	フォンダンショコラとパニラジェラートのアソート	293kcal	0.3g	4.8g	17.2g	30.7g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
306	かぼちゃのチーズケーキ 豆乳クリーム	280kcal	0.3g	4.7g	19.4g	21.9g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / アーモンド
1169	生キャラメルソースのスフレパンケーキ	170kcal	0.2g	4.3g	7.2g	23.2g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
310	豆乳クリームティラミス	145kcal	0.1g	2.1g	9.3g	13.6g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆 / ゼラチン
308	十勝産ニカスターナ	126kcal	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	卵 / 乳 / 小麦 / 大豆
311	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 / バナナ / モモ / りんご / 大豆 / ごま / アーモンド
312	ダブルジェラート パニラ×チョコ	124kcal	0.1g	2.9g	5.1g	16.6g	卵 / 乳
313	ダブルジェラート パニラ×パニラ	123kcal	0.1g	2.5g	5.4g	15.9g	卵 / 乳
314	ダブルジェラート チョコ×チョコ	126kcal	0.1g	3.2g	4.9g	17.3g	乳