

# フレスカメニュー別 カロリー・栄養成分・アレルギー一覧表

**メニューごとの、アレルギー、カロリーの表示を行っております。**  
**アレルギー物質に対する反応には個人差があり、微量な混入でも症状がでることがあります。判断は、専門医にご相談のうえ、**  
**お客様ご自身でご判断いただきますようお願いいたします。**  
**また、店舗内製造時、調理盛付けの際には細心の注意を払っていますが、**  
**器具等の共有により他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。**  
**ご理解いただけますようお願いいたします。**

メニュー名称	アレルギー品目										原材料に使用 (はちみつ)	エネルギー 1食あたり (Kcal)	たんぱく質 1食あたり (g)	脂質 1食あたり (g)	炭水化物 1食あたり (g)	食塩相当量 1食あたり (g)
	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	その他							
<b>パスタメニュー</b>																
0 1 ローストしたベーコンのペペロンチーノ	卵	乳	小麦							大豆		791	18.6	38.7	86.3	3.7
0 4 リコッタチーズのレモンクリームパスタ	卵	乳	小麦							大豆		667	21.6	24.9	83.6	4.0
0 4 (フィットチーネ) リコッタチーズのレモンクリームパスタ	卵	乳	小麦							大豆		709	21.6	25.5	90.8	4.8
0 6 厚切りベーコンとトロトロなすのトマトソース	卵	乳	小麦							大豆		639	21.1	19.5	90.0	4.9
0 6 (フィットチーネ) 厚切りベーコンとトロトロなすのトマトソース	卵	乳	小麦							大豆		681	21.0	20.1	97.2	5.6
0 7 炙りロースターのトマトクリーム	卵	乳	小麦							大豆		715	23.4	29.0	86.0	3.6
0 7 (フィットチーネ) 炙りロースターのトマトクリーム	卵	乳	小麦							大豆		757	23.3	29.6	93.2	4.3
0 8 プリアリ海老とベーコンのトマトクリーム	卵	乳	小麦			え				大豆		664	25.7	22.4	84.3	4.4
0 8 (フィットチーネ) プリアリ海老とベーコンのトマトクリーム	卵	乳	小麦			え				大豆		706	25.7	23.0	91.6	5.1
0 9 赤ワインで煮込んだポロネーゼ	卵	乳	小麦							大豆		639	23.3	17.9	91.1	4.0
0 9 (フィットチーネ) 赤ワインで煮込んだポロネーゼ	卵	乳	小麦							大豆		682	23.2	18.5	98.4	4.7
1 0 ふちふちたらこの濃厚クリームパスタ	卵	乳	小麦							大豆		654	26.6	22.0	82.9	5.1
1 0 (フィットチーネ) ふちふちたらこの濃厚クリームパスタ	卵	乳	小麦							大豆		696	26.5	22.6	90.1	5.8
1 2 北海道産モッツアレラのマルゲリータ風パスタ	卵	乳	小麦							大豆		693	24.8	24.0	91.8	4.6
1 2 (フィットチーネ) 北海道産モッツアレラのマルゲリータ風パスタ	卵	乳	小麦							大豆		736	24.7	24.6	99.1	5.3
1 8 ぶりぶり海老と帆立の明太クリームソース	卵	乳	小麦			え				大豆		668	27.6	21.9	84.8	4.5
1 8 (フィットチーネ) ぶりぶり海老と帆立の明太クリームソース	卵	乳	小麦			え				大豆		711	27.6	22.5	92.1	5.2
1 9 モッツアレラチーズとリコッタチーズのクリームパスタ	卵	乳	小麦							大豆		682	23.6	26.2	82.0	3.4
1 9 (フィットチーネ) モッツアレラチーズとリコッタチーズのクリームパスタ	卵	乳	小麦							大豆		724	23.5	26.8	89.3	4.2
2 0 ぶりぶり海老の濃厚イセエビソース	卵	乳	小麦			え	か			大豆		576	24.3	11.3	88.9	4.1
2 0 (フィットチーネ) ぶりぶり海老の濃厚イセエビソース	卵	乳	小麦			え	か			大豆		618	24.3	11.9	96.1	4.8
2 5 厚切りベーコンのカルボナーラ	卵	乳	小麦							大豆		789	31.9	33.9	82.5	4.6
2 5 (フィットチーネ) 厚切りベーコンのカルボナーラ	卵	乳	小麦							大豆		831	31.9	34.5	89.8	5.3
3 0 セミドライトマトの辛口ペペロンチーノ	卵	乳	小麦							大豆		830	21.5	40.0	93.4	4.0
3 3 フレッシュパスタのトマトソース	卵	乳	小麦							大豆		571	16.6	14.7	87.7	4.3
3 3 (フィットチーネ) フレッシュパスタのトマトソース	卵	乳	小麦							大豆		613	16.6	15.4	95.0	5.0
3 4 蒸し鶏とグリーンアスパラのレモンクリームソース	卵	乳	小麦							大豆		638	23.6	20.6	84.1	3.8
3 4 (フィットチーネ) 蒸し鶏とグリーンアスパラのレモンクリームソース	卵	乳	小麦							大豆		680	23.5	21.3	91.4	4.5
4 1 炙りロースターのレモンクリームソース	卵	乳	小麦							大豆		727	22.6	31.2	83.9	3.5
4 1 (フィットチーネ) 炙りロースターのレモンクリームソース	卵	乳	小麦							大豆		769	22.5	31.8	91.2	4.2
4 3 グリルベーコンとアスパラのクリームパスタ	卵	乳	小麦							大豆		703	25.1	27.6	83.5	4.4
4 3 (フィットチーネ) グリルベーコンとアスパラのクリームパスタ	卵	乳	小麦							大豆		745	25.1	28.2	90.7	5.1
4 6 シェンペーゼクリームソース ヘルシー添え	卵	乳	小麦			落				大豆		691	19.6	29.0	81.7	4.0
4 6 (フィットチーネ) シェンペーゼクリームソース (フィットチーネ) ヘルシー添え	卵	乳	小麦			落				大豆		733	19.6	29.7	88.9	4.7
4 7 たらこアスパラの柚子胡椒和風シェンペーゼ	卵	乳	小麦			落				大豆		852	23.7	44.5	83.7	5.9
4 7 (フィットチーネ) たらこアスパラの柚子胡椒和風シェンペーゼ	卵	乳	小麦			落				大豆		894	23.7	45.1	91.0	6.6
5 0 ハモンセラノとほうれん草のカルボナーラ	卵	乳	小麦							大豆		696	26.3	26.2	83.4	4.6
5 0 (フィットチーネ) ハモンセラノとほうれん草のカルボナーラ	卵	乳	小麦							大豆		738	26.2	26.8	90.7	5.4
5 5 チーズカルボナーラ ヘルシーローマン	卵	乳	小麦							大豆		878	39.1	40.7	82.4	5.8
5 5 (フィットチーネ) チーズカルボナーラ (フィットチーネ) ヘルシーローマン	卵	乳	小麦							大豆		920	39.1	41.3	89.7	6.5
6 4 ふちふちたらことヤマイカの和風パスタ	卵	乳	小麦							大豆		833	32.1	38.6	84.4	7.7
7 1 ふちふちたらこのペペロンチーノ	卵	乳	小麦							大豆		810	27.1	37.2	87.5	5.4
8 5 2種のチーズのポロネーゼ	卵	乳	小麦							大豆		613	26.7	13.9	91.2	4.7
8 5 (フィットチーネ) 2種のチーズのポロネーゼ	卵	乳	小麦							大豆		655	26.7	14.6	98.5	5.5
8 6 プリアリ海老とアボカドのトマトクリーム	卵	乳	小麦			え				大豆		646	22.2	21.9	85.3	3.8
8 6 (フィットチーネ) プリアリ海老とアボカドのトマトクリーム	卵	乳	小麦			え				大豆		688	22.1	22.5	92.6	4.6
8 7 プリアリ海老とアボカドのシェンペーゼパスタ	卵	乳	小麦			落	え			大豆		768	25.1	35.4	81.2	4.4
8 7 (フィットチーネ) プリアリ海老とアボカドのシェンペーゼパスタ	卵	乳	小麦			落	え			大豆		810	25.1	36.0	88.5	5.1
8 8 ぶりぶり海老と帆立のトマトクリーム	卵	乳	小麦			え				大豆		637	26.7	18.7	84.6	4.0
8 8 (フィットチーネ) ぶりぶり海老と帆立のトマトクリーム	卵	乳	小麦			え				大豆		679	26.6	19.3	91.9	4.7
春期間限定 とうとオムナボリタン	卵	乳	小麦							大豆		1,080	28.5	57.8	106.2	6.4
春期間限定 グリルチキンと旬野菜の和風バターパスタ	卵	乳	小麦							大豆		1,022	35.5	53.3	93.2	5.2
<b>サラダ・前菜</b>																
ハモンセラノのシーザーサラダ	卵	乳	小麦							大豆		160	8.2	11.5	5.4	3.5
サーモンマリネのサラダ 瀬戸内レモンドレッシング		乳								大豆		221	9.2	17.4	6.2	1.7
ハモンセラノとモッツアレラチーズのバジルソース		乳								大豆		224	15.4	17.0	2.1	2.6
ゼットサラダ グリルベーコンのシーザーサラダ	卵	乳	小麦							大豆		67	3.1	5.4	1.8	0.8
ゼットサラダ オリーブとヘローノのサラダ		乳								大豆		73	1.7	6.7	1.5	0.6
フレッシュサラダ グリルベーコンのシーザーサラダ	卵	乳	小麦							大豆		95	4.2	7.7	2.4	1.2
フレッシュサラダ オリーブとヘローノのサラダ		乳								大豆		109	2.5	10.1	2.1	0.8
<b>パン (食べ放題)</b>																
《スイーツパン食べ放題》いちごのクリームサンド	卵	乳	小麦							大豆		50	1.2	1.1	8.6	0.1
《スイーツパン食べ放題》ミニデニッシュカシスジャム	卵	乳	小麦							大豆		69	1.2	3.4	8.2	0.2
《スイーツパン食べ放題》バナナキャラメルデニッシュ	卵	乳	小麦							大豆		68	1.1	3.2	8.6	0.2
《スイーツパン食べ放題》ミニデニッシュストロベリー	卵	乳	小麦							大豆		68	1.2	3.4	7.9	0.2
《スイーツパン食べ放題》ミニデニッシュアップル	卵	乳	小麦							大豆		66	1.2	3.4	7.5	0.2
《スイーツパン食べ放題》ミニデニッシュモン	卵	乳	小麦							大豆		68	1.3	3.6	7.5	0.2
《スイーツパン食べ放題》ストロベリーデニッシュ	卵	乳	小麦							大豆		65	1.1	3.0	8.4	0.2
《スイーツパン食べ放題》チョコデニッシュ	卵	乳	小麦							大豆		75	1.4	4.1	8.0	0.2
《スイーツパン食べ放題》チョコチップパイ	卵	乳	小麦							大豆		75	1.4	4.0	8.1	0.2
《スイーツパン食べ放題》チョコチップスティック	卵	乳	小麦							大豆		50	1.4	1.7	7.2	0.1
《スイーツパン食べ放題》ミニデニッシュハーニー	卵	乳	小麦							大豆	はちみつ	70	1.2	3.4	8.4	0.2
《スイーツパン食べ放題》ミニデニッシュ白桃ジャム	卵	乳	小麦							大豆		66	1.2	3.4	7.6	0.2
《スイーツパン食べ放題》ミニデニッシュリンゴジャム	卵	乳	小麦							大豆		67	1.2	3.4	7.7	0.2
<b>デザート</b>																
バナナバウンドケーキ	卵	乳	小麦							大豆	はちみつ	457	7.1	20.6	61.9	0.3
アーモンドとチョコバナナのフレンチトースト	卵	乳	小麦							大豆		619	16.4	19.5	94.6	1.1
キャラメルナッツのフレンチトースト	卵	乳	小麦							大豆		664	16.9	25.6	90.4	1.1
ベリーとカトショコラのフレンチトースト	卵	乳	小麦							大豆		632	16.6	23.9	86.4	1.2
ストロベリーフリンアラモードバフェ	卵	乳	小麦							大豆		469	9.4	17.2	71.8	0.2
オレンジガトーショコラバフェ	卵	乳	小麦							大豆		613	10.7	27.7	81.2	0.4
バナナキャラメルナッツバフェ	卵	乳	小麦							大豆		491	9.1	19.2	72.4	0.2
春期間限定 あまおういちごみるくらッパ	卵	乳								大豆		191	4.4	6.0	30.2	0.2
<b>ドリンク</b>																
ホットコーヒー	乳									大豆		20	0.1	0.9	3.2	0.0
グレープフルーツジュース												74	1.2	0.0	17.4	0.0
ウーロン茶												0	0.0	0.0	0.0	0.0
アイスコーヒー	乳									大豆		41	0.9	0.9	7.8	0.0
カフェオレ	乳									大豆		103	4.5	5.3		

メニュー名称	アレルゲン品目							原材料に使用 (はちみつ)	エネルギー 1食あたり (Kcal)	たんぱく質 1食あたり (g)	脂質 1食あたり (g)	炭水化物 1食あたり (g)	食塩相当量 1食あたり (g)
	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに						

※カロリー、栄養成分の計算は「日本食品標準成分表」に基づき、各食材のカロリー、栄養成分の合算により表示を行っております。調理条件によって異なる場合もございますので目安としてください。

※商品の改良・規格変更に伴い、予告無く使用原材料を変更する場合がございます。情報は随時変更しておりますのでご確認ください。

※アレルゲンに関してのご相談は、各店舗にて対応させていただきますので、お気軽にお問合せください。