

レフボ アイテムリスト・栄養成分・アレルギー (2026年4月17日時点)

商品名	本体価格(円)	税込価格(円)	エネルギー(kcal/個)	タンパク質(g/個)	脂質(g/個)	炭水化物(g/個)	食塩相当(g/個)	アレルギー相当	店舗限定
ホテルブレッド1本	780	842	1840	52	41	315	7	小麦, 卵, 乳, 大豆	
ホテルブレッド1/2本	390	421	920	26	21	158	3.5	小麦, 卵, 乳, 大豆	
ホテルブレッド1/4本	200	216	460	13	10	79	1.7	小麦, 卵, 乳, 大豆	
お米ロール	120	130	132	6	4	19	0.5	小麦, 卵, 乳, 大豆	
くるみぱん	180	194	305	8	13	38	0.8	小麦, 卵, 乳, 大豆, くるみ	
道産小麦のソフト塩パン	140	151	228	4	12	26	0.8	小麦, 卵, 乳, 大豆	
レーズンブレッド	280	302	535	12	9	101	1.5	小麦, 卵, 乳, 大豆	
お米ロール (3個入り)	360	389	394	17	11	58	1.5	小麦, 卵, 乳, 大豆	
道産小麦のソフト塩パン (3個入り)	420	454	682	13	35	78	2.3	小麦, 卵, 乳, 大豆	
ごま塩パン	170	184	248	6	12	29	0.8	小麦, 卵, 乳, 大豆, ごま	
湯種仕込みのふわもち食パン ひより1本	720	778	1819	54	28	338	8.4	小麦, 乳, 大豆	
湯種仕込みのふわもち食パン ひより1/2本	360	389	910	27	14	169	4.2	小麦, 乳, 大豆	
湯種仕込みのふわもち食パン ひより1/4本	190	205	455	13	7	85	2.1	小麦, 乳, 大豆	
道産小麦のもちもちざりパン	190	205	403	11	10	68	1.5	小麦, 卵, 乳, 大豆	
ミくるみぱん	90	97	153	4	7	19	0.4	小麦, 卵, 乳, 大豆, くるみ	アモール店
バゲット	280	302	508	18	3	103	2.9	小麦, 乳	
ハーフバゲット	140	151	254	9	1	51	1.4	小麦, 乳	
ミルクボール	150	162	212	5	7	32	0.7	小麦, 乳, 大豆	
アルデンヌ	190	205	279	7	11	38	1.1	小麦, 乳	
ペーコンエビ	260	281	315	11	7	52	1.8	小麦, 卵, 乳, 大豆, 豚肉	
醤油ペーコン	300	324	317	12	7	52	2.2	小麦, 卵, 乳, 大豆, 豚肉, さば	
フランスサンドポテト	240	259	301	7	15	35	1.6	小麦, 卵, 乳, 大豆, 豚肉, りんご	
セザミカンパニール	290	313	512	15	23	63	2.1	小麦, 乳, ごま	
くるみとレーズンの田舎パン	590	637	992	25	28	161	2.9	小麦, 乳, くるみ	
くるみとチーズのカンパニール	560	605	921	24	48	100	3.3	小麦, 乳, くるみ	
くるみとレーズンの田舎パン1/2	300	324	496	13	14	80	1.5	小麦, 乳, くるみ	
くるみとチーズのカンパニール1/2	280	302	461	12	24	50	1.7	小麦, 乳, くるみ	
くるみとレーズンの田舎パンお試し	150	162	250	6	7	40	0.7	小麦, 乳, くるみ	
とろりんチーズフランス	300	324	315	10	17	29	1.9	小麦, 卵, 乳	
めんたいフランス	200	216	247	7	12	27	1.7	小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご	
青森県産にんにくのガーリックフランス	250	270	374	9	14	52	1.7	小麦, 乳, 大豆	
道産さつまいものリュスティック	220	238	256	5	8	40	0.8	小麦, 乳, ごま	
極み塩パン	160	173	212	4	10	25	1	小麦, 乳, 大豆	
極み塩パン (3個入り)	450	486	635	13	31	75	2.9	小麦, 乳, 大豆	
sioパン	150	162	613	0	68	0	0.3	乳, 大豆	山の手店
sioパン (明太)	250	270	705	2	77	1	1.2	小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご	山の手店
sioパン (マヌル)	250	270	760	1	82	5	0.6	小麦, 乳, 大豆	山の手店
レザンブルー	250	270	464	13	2	100	1.9	小麦, 乳	
sioパン (あんバター)	250	270	360	6	19	40	1	小麦, 乳, 大豆	山の手店
sioパン (スイートポテト)	250	270	326	5	16	41	1	小麦, 卵, 乳, 大豆, ごま, ゼラチン	山の手店
sioパン with nutella?	250	270	315	6	17	34	1	小麦, 乳, 大豆, くるみ	山の手店
チキンとひまわりの元気パン	190	205	219	10	9	25	0.9	小麦, 卵, 乳, 大豆, 鶏肉, りんご	シーナ店
懐かしのピーナッツクリーム	170	184	357	10	9	58	1.1	小麦, 卵, 乳, 落花生, 大豆	
ロイヤルミルク	240	259	467	8	24	55	1	小麦, 卵, 乳, 大豆	
十勝あずきのあんドーナツ (つぶ)	180	194	291	6	9	48	0.4	小麦, 卵, 乳, 大豆, 牛肉	
クリームドーナツ	180	194	269	5	11	37	0.4	小麦, 卵, 乳, 大豆, 牛肉	
十勝あずきのあんドーナツ (こし)	180	194	291	6	8	48	0.4	小麦, 卵, 乳, 大豆	
もちもちドーナツ醤油	110	119	130	2	6	16	0.7	小麦, 卵, 乳, 大豆, さば	
もちもちドーナツ醤油 (3個入り)	330	356	390	5	19	49	2.2	小麦, 卵, 乳, 大豆, さば	
乙女のきな粉の揚げぱん	150	162	246	5	10	34	0.5	小麦, 卵, 乳, 大豆	
給食揚げぱん (きなこ)	110	119	172	4	7	23	0.4	小麦, 卵, 乳, 大豆, 牛肉	湯の川店
北の大地の極うまカレー	180	194	255	6	10	34	0.9	小麦, 卵, 乳, 大豆, 豚肉, 牛肉, りんご	
ミニリングドーナツ	100	108	153	3	6	23	0.3	小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼラチン	アモール店
スコードーナツ	80	86	131	2	7	14	0.3	小麦, 卵, 乳, 大豆, 牛肉	山の手店
スコードーナツ (チョコ)	100	108	124	2	7	13	0.2	小麦, 卵, 乳, 大豆, 牛肉	山の手店
スコードーナツ (抹茶)	100	108	130	2	7	14	0.3	小麦, 卵, 乳, 大豆, 牛肉	山の手店
スコードーナツ (スイートポテト)	100	108	128	2	7	14	0.2	小麦, 卵, 乳, 大豆, 牛肉	山の手店
スコードーナツ (はちみつバター)	100	108	128	1	7	15	0.2	小麦, 卵, 乳, 大豆, 牛肉	山の手店
スコードーナツ (紅茶)	100	108	127	2	7	14	0.2	小麦, 卵, 乳, 大豆, 牛肉	山の手店
もちもちドーナツ (きな粉シュガー)	110	119	141	2	7	18	0.5	小麦, 卵, 乳, 大豆	網走店
ツイストドーナツ	140	151	287	5	10	46	0.5	小麦, 卵, 乳, 大豆, 牛肉	
ツイストドーナツ (シナモンシュガー)	150	162	308	5	10	50	0.5	小麦, 卵, 乳, 大豆, 牛肉	
ホロホロボークのカレーパン	300	324	259	8	10	35	1.4	小麦, 卵, 乳, 大豆, ごま, 鶏肉, 豚肉, 牛肉, パナナ	
ミニクワッサン	90	97	71	1	4	8	0.1	小麦, 卵, 乳, 大豆	
ミニクワッサン (3個入り)	270	292	211	3	11	24	0.4	小麦, 卵, 乳, 大豆	
ロールデニッシュ	280	302	426	8	19	55	1.3	小麦, 卵, 乳, 大豆	
北の香りのクワッサン	190	205	222	3	13	22	0.6	小麦, 乳, 大豆	
14時のアップルパイ	350	378	320	3	18	37	0.3	小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼラチン, りんご	
チーズケーキデニッシュ	280	302	279	5	18	25	0.6	小麦, 卵, 乳, 大豆	
トーストエッグサンド2個	250	270	406	12	16	55	1.9	小麦, 卵, 乳, 大豆	
シュガートースト	150	162	338	7	13	49	1	小麦, 卵, 乳, 大豆	
シナモンシュガートースト	150	162	326	7	10	52	1.2	小麦, 乳, 大豆	
クワッサン	240	259	261	9	10	34	1.5	小麦, 卵, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉	
スコーン	240	259	322	5	17	35	0.9	小麦, 卵, 乳, 大豆	山の手店
スコーン (チョコ)	260	281	299	5	17	32	0.7	小麦, 卵, 乳, 大豆	山の手店
スコーン (抹茶)	260	281	320	5	17	36	0.8	小麦, 卵, 乳, 大豆	山の手店
スコーン (スイートポテト)	260	281	328	5	17	38	0.8	小麦, 卵, 乳, 大豆, ごま	山の手店
スコーン (はちみつバター)	260	281	338	5	16	42	0.7	小麦, 卵, 乳, 大豆	山の手店
スコーン (紅茶)	280	302	334	6	18	36	0.8	小麦, 卵, 乳, 大豆	山の手店
バゲットラスク	150	162	248	4	11	34	0.8	小麦, 乳, 大豆	
トーストサンド (三元豚肉+カツ)	580	626	638	26	26	73	2.9	小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼラチン, 鶏肉, 豚肉, 牛肉, りんご	
サクッと衣の炸(炸)餅	290	313	507	15	32	39	1.9	小麦, 卵, 乳, 大豆, 鶏肉, りんご	JR釧路店
極旨メンチカツバーガー	290	313	519	16	28	49	1.8	小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼラチン, 鶏肉, 豚肉, 牛肉, もも, りんご	JR釧路店
レフボンバーガー (フライドチキン)	350	378	471	15	29	37	1.7	小麦, 卵, 乳, 大豆, 鶏肉, りんご	昭和店・みわ店・平岸店・石川店
レフボンバーガー (エビカツ)	350	378	365	10	18	39	1.6	小麦, 卵, 乳, エビ, 大豆	昭和店・みわ店・平岸店・石川店
焼きそばドッグ	180	194	288	6	11	39	1.7	小麦, 卵, 乳, 大豆, ごま, 鶏肉, 豚肉, もも, りんご	
たまごドッグ	180	194	287	8	17	26	1.6	小麦, 卵, 乳, 大豆	
旭川しゅうゆ焼きそば	280	302	331	9	7	55	2.3	小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご, さば	旭川・稚内・名寄・留萌・富良野・滝川の店舗
ワインナーロール	220	238	288	8	18	23	1.3	小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼラチン, 豚肉, りんご	
マリチーズ	170	184	298	7	15	32	1.2	小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご	
枝豆ベッパのチーズプレート	250	270	440	13	21	50	1.9	小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご	
七味と黒胡椒のチーズパン	240	259	365	10	19	38	1.5	小麦, 卵, 乳, 大豆, ごま, りんご	
ハムロール (たまご)	160	173	219	7	11	23	1.3	小麦, 卵, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご	
ハムロール (トマトチーズ)	160	173	197	7	9	22	1.1	小麦, 卵, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご	
じゃがバター	180	194	220	5	9	29	1	小麦, 卵, 乳, 大豆, 豚肉, りんご	
ひよりのマルゲリタ風ピザ	260	281	314	10	12	42	1.4	小麦, 乳, 大豆	
玉ねぎ畑のこんがりチーズ	260	281	402	12	22	40	1.5	小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご	
サラミと野菜のひよりのピザ	260	281	310	10	10	45	1.8	小麦, 卵, 乳, 大豆, 豚肉	
たまごロール	230	248	320	7	17	35	1.2	小麦, 卵, 乳, 大豆, 豚肉, りんご, さば	
マヨドッグ	130	140	276	4	18	24	0.9	小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご	
十勝たっぶりコーン	220	238	339	5	23	29	1.1	小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご, さば	
十勝まめパン	150	162	264	7	5	49	0.4	小麦, 卵, 乳, 大豆	
シナモンアップル	240	259	329	6	12	50	0.6	小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご, アーモンド	
チョココロネ	180	194	273	5	11	39	0.5	小麦, 卵, 乳, 大豆	
シナモンロール	280	302	300	6	15	37	0.7	小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼラチン	
ホイップチョコ	180	194	267	5	12	35	0.5	小麦, 卵, 乳, 大豆	
ラムレーズンカスター	180	194	241	5	9	35	0.4	小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼラチン	
とろけるクリームパン	230	248	251	5	10	36	0.6	小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼラチン	
まあるいシマエナガ	150	162	172	4	5	27	0.5	小麦, 卵, 乳, 大豆	
発酵バター香るメロンパン	180	194	277	5	7	47	0.5	小麦, 卵, 乳, 大豆	
北海道あずきとさつまいもの豆パン	170	184	227	5	3	45	0.5	小麦, 卵, 乳, 大豆	湯の川店
北海道あんバターサンド	260	281	289	5	16	32	0.7	小麦, 卵, 乳, 大豆	美幌店 (木・土・日曜限定)
箱館豆ぱん	130	140	257	7	4	49	0.7	小麦, 卵, 乳, 大豆	湯の川店・山の手店・かし 店・昭和店・石川店・ほくと 店
あんパン (つぶ)	190	205	210	6	3	41	0.6	小麦, 卵, 乳, 大豆, ごま	
あんパン (こし)	190	205	210	6	3	41	0.5	小麦, 卵, 乳, 大豆, ごま	
パンフリオッシュ	280	302	343	5	15	46	0.5	小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼラチン	JR釧路店

※2026年4月17日時点でのメニュー情報です。
 ※予告なく商品の販売が休止、終売することがございます。
 ※店舗によって取扱いはない場合がございます。
 ※一部店舗では価格が異なる場合がございます。