

レフボン アイテムリスト・栄養成分・アレルギー (2026年2月12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食パン	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
ミニレーズン	68	73	134	3	2	25	0.4	小麦, 卵, 乳, 大豆	アモール店
バゲット	280	302	508	18	3	103	2.9	小麦, 乳	
ハーブバゲット	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	
アルデヌ	190	205	279	7	11	38	1.1	小麦, 乳	
ベーコンエビ	260	281	315	11	7	52	1.8	小麦, 卵, 乳, 大豆, 豚肉	
醤油ベーコン	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	240	259	301	7	15	35	1.6	小麦, 卵, 乳, 大豆, 豚肉, りんご	
セサミカンペール	290	313	512	15	23	63	2.1	小麦, 乳, ごま	
くるみ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	560	605	921	24	48	100	3.3	小麦, 乳, くるみ	
くるみ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1/2	280	302	461	12	24	50	1.7	小麦, 乳, くるみ	
くるみ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	
青森県産にんにくがーリックフランス	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 (抹茶)	250	270	819	2	81	20	0.3	小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼラチン	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
さつまいも塩バターロール	190	205	668	0	69	12	1	乳, 大豆, ごま	湯の川店
レザンボール	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氣パン	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	
SLパン	350	378	389	8	18	49	0.7	小麦, 卵, 乳, 大豆	JR釧路店
塩あんぱん	180	194	235	5	9	34	0.6	小麦, 卵, 乳, 大豆, ごま	
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	
ツイストドーナツ	130	140	194	3	8	26	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
もちもちドーナツ (シュガー)	110	119	136	2	6	18	0.5	小麦, 卵, 乳, 大豆	石川店
もちもちドーナツ (シュガー) 3個入	330	356	408	5	19	54	1.6	小麦, 卵, 乳, 大豆	石川店
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
ざくざくピロシキ	200	216	247	7	10	32	1	小麦, 卵, 乳, 大豆, 豚肉, 牛肉	忠和店
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
あんホイップ	200	216	329	6	12	49	0.5	小麦, 卵, 乳, 大豆	神楽店
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
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	
ミクワッサン	90	97	71	1	4	8	0.1	小麦, 卵, 乳, 大豆	
ミクワッサン (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	
ミニデニッシュ	100	108	149	3	6	20	0.4	小麦, 卵, 乳, 大豆	アモール店
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	
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	
クワックワッ	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
トーストサンド (和風ツナ)	280	302	518	16	27	53	2	小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご, さば	アモール店
トーストサンド (三元豚ロース)	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	
ザクザクのフライドチキン	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	
タマゴドッグ	180	194	287	8	17	26	1.6	小麦, 卵, 乳, 大豆	
旭川しょうゆ焼きそば	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
ウインナーロール	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	
5種チーズのちぎりパン	188	203	65	2	6	1	0.4	卵, 乳, 大豆	
枝豆ベツバーのチーズブレッド	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	
ひよりのマルゲリータ風ピザ	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	
十勝たっぷりコーン	220	238	339	5	23	29	1.1	小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご, さば	
ミニウインナー	120	130	111	3	6	11	0.5	小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼラチン, 豚肉, りんご	アモール店
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	
チョココロン	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・かじ店・昭和店・石川店・ほと店
乙部の黒千石プリュレあんぱん	180	194	275	8	8	44	0.5	小麦, 卵, 乳, 大豆	

※2026年2月12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、終了することがございます。
 ※店舗によって取扱いの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。