

レフポン アイテムリスト・栄養成分・アレルギー(2026年8月20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	130	140	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	
ソフト塩パン	160	173	228	4	12	26	0.8	小麦、卵、乳、大豆	
レーズンブレッド	290	313	535	12	9	101	1.5	小麦、卵、乳、大豆	
お米ロール(3個入り)	390	421	394	17	11	58	1.5	小麦、卵、乳、大豆	
ソフト塩パン(3個入り)	480	518	682	13	35	78	2.3	小麦、卵、乳、大豆	
ひより	760	821	1819	54	28	338	8.4	小麦、乳、大豆	
ひより1/2本	380	410	910	27	14	169	4.2	小麦、乳、大豆	
ひより1/4本	200	216	455	13	7	85	2.1	小麦、乳、大豆	
モチモチちぎりぱん	190	205	403	11	10	68	1.5	小麦、卵、乳、大豆	
バゲット	280	302	508	18	3	103	2.9	小麦、乳	
バゲット1/2	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	
アルデンス	190	205	279	7	11	38	1.1	小麦、乳	
ペーコンエビ	280	302	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	
カスクートポテ	260	281	301	7	15	35	1.6	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご	
セサミカマンベール	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ュ	590	637	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ュ1/2	300	324	461	12	24	50	1.7	小麦、乳、くるみ	
とろりんチーズ	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	
さつまいものリュスティック	230	248	256	5	8	40	0.8	小麦、乳、ごま	
トルテリーニ	250	270	274	9	10	37	1.4	小麦、卵、乳、大豆、りんご	
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)	480	518	635	13	31	75	2.9	小麦、乳、大豆	
レザンブール	250	270	464	13	2	100	1.9	小麦、乳	
ガーリックフィセル	260	281	376	9	15	52	1.8	小麦、乳、大豆	
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
懐かしのビーナッツクリーム	190	205	357	10	9	58	1.1	小麦、卵、乳、落花生、大豆	
ロイヤルミルク	260	281	467	8	24	55	1	小麦、卵、乳、大豆	
塩あんぱん	180	194	219	5	8	32	0.6	小麦、卵、乳、大豆、ごま	
つぶあんドーナツ	190	205	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	
こしあんドーナツ	190	205	291	6	8	48	0.4	小麦、卵、乳、大豆	
もっちもちドーナツ	110	119	130	2	6	16	0.7	小麦、卵、乳、大豆、さば	
もっちもちドーナツ(3個入り)	330	356	390	5	19	49	2.2	小麦、卵、乳、大豆、さば	
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	
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	
ツイストドーナツ	140	151	287	5	10	46	0.5	小麦、卵、乳、大豆、牛肉	
シナモンシュガードーナツ	150	162	308	5	10	50	0.5	小麦、卵、乳、大豆、牛肉	
ぐるぐるウインナー	200	216	287	8	17	25	1.1	小麦、卵、乳、大豆、ゼラチン、鶏肉、豚肉、牛肉	
ぐるぐるウインナー(シュガー)	210	227	299	8	17	28	1.1	小麦、卵、乳、大豆、ゼラチン、鶏肉、豚肉、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、バナナ	
ミニクロワッサン	90	97	71	1	4	8	0.1	小麦、卵、乳、大豆	
ミニクロワッサン(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	290	313	426	8	19	55	1.3	小麦、卵、乳、大豆	
北の香りのクロワッサン	190	205	222	3	13	22	0.6	小麦、乳、大豆	
焼きたてアップルパイ	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	260	281	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	
クロックムッシュ	260	281	261	9	10	34	1.5	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	
バゲットラスク	150	162	248	4	11	34	0.8	小麦、乳、大豆	
スコーン(塩バター)	240	259	317	5	16	35	0.9	小麦、卵、乳	
スコーン(チョコ)	260	281	345	5	19	38	0.8	小麦、卵、乳、大豆	
ポテサラフレンチトースト	180	194	301	7	18	27	1.4	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
フレンチトースト	180	194	195	6	4	33	0.7	小麦、卵、乳、大豆	
トーストカツサンド	590	637	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	
サクッと衣のフライドチキン	320	346	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	320	346	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
フライドチキンバーガー	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
エビカツバーガー	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	190	205	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	190	205	287	8	17	26	1.6	小麦、卵、乳、大豆	
旭川しょうゆ焼きそば	250	270	316	14	7	52	2.5	小麦、卵、乳、大豆、ゼラチン、豚肉、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	230	248	288	8	18	23	1.3	小麦、卵、乳、大豆、ゼラチン、豚肉、りんご	
マリーチーズ	180	194	298	7	15	32	1.2	小麦、卵、乳、大豆、りんご	
枝豆チーズプレット	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&タマゴ	160	173	219	7	11	23	1.3	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
ハム&トマト	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	
窯出しピザ マルゲリータスタイル	260	281	314	10	12	42	1.4	小麦、乳、大豆	
こんがりチーズの玉ねぎ畑	260	281	402	12	22	40	1.5	小麦、卵、乳、大豆、りんご	
窯出しピザ アメリカンスタイル	260	281	310	10	10	45	1.8	小麦、卵、乳、大豆、豚肉	
たまごロパン	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	
チーズ×チーズ×チーズ	320	346	359	15	19	31	2.1	小麦、卵、乳、大豆	
くるみチーズぱん	160	173	243	8	13	23	1	小麦、卵、乳、くるみ、大豆	
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	240	259	251	5	10	36	0.6	小麦、卵、乳、大豆、ゼラチン	
まあいいシマエナガ	150	162	172	4	5	27	0.5	小麦、卵、乳、大豆	
メロンパン	190	205	277	5	7	47	0.5	小麦、卵、乳、大豆	
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・ほくと店
つぶあんパン	190	205	210	6	3	41	0.6	小麦、卵、乳、大豆、ごま	
こしあんパン	190	205	210	6	3	41	0.5	小麦、卵、乳、大豆、ごま	
あんバターぱん	230	248	335	6	19	36	0.8	小麦、卵、乳、大豆	
ステラぱん	230	248	310	5	17	35	0.8	小麦、卵、乳、大豆	
シナモンアップル	250	270	247	5	7	43	0.4	小麦、卵、乳、大豆、マカダミアナッツ、りんご	
ホイップサンド	150	162	207	4	8	31	0.6	小麦、卵、乳、大豆	春光店

※2026年8月20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。