

レフボン アイテムリスト・栄養成分・アレルギー（2026年7月16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	
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ちぎりパン	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	
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	
アルデンス	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ユ	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ユ1/2	280	302	461	12	24	50	1.7	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	
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）	450	486	635	13	31	75	2.9	小麦, 乳, 大豆	
レザンボール	250	270	464	13	2	100	1.9	小麦, 乳	
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	
塩あんぱん	180	194	219	5	8	32	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	
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	
もっ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	
もっ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	
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	
もっちもちドーナツ（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	280	302	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	
クロックムッシュ	240	259	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	
トーストサド*（三元豚ロースカツ）	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	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	220	238	288	8	18	23	1.3	小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼラチン, 豚肉, りんご	
マリーチーズ	170	184	298	7	15	32	1.2	小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご	
枝豆ベッパーのチーズブレット	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ピザ	260	281	310	10	10	45	1.8	小麦, 卵, 乳, 大豆, 豚肉	
たまごロバン	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	
十勝たつぷりコーン	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	
まあいいシマエナガ	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
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	
あんバターぱん	230	248	335	6	19	36	0.8	小麦, 卵, 乳, 大豆	
ヌテラぱん	230	248	310	5	17	35	0.8	小麦, 卵, 乳, 大豆	
ショコラブレッド	350	378	721	16	23	114	1.8	小麦, 卵, 乳, くるみ, 大豆, ゼラチン, オレンジ	

※2026年7月16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。