

ライトアップショッピングクラブ
季節の割烹小鍋

1月	鱈の田舎味噌鍋	牛すじ鍋
2月	白魚と玉子焼きの鍋	豚肉鍋
3月	蛤の潮仕立て鍋	地鶏のつくね鍋
4月	筍と牛肉の鍋	合鴨鍋
5月	山菜と鯨の鍋	牛すじ鍋
6月	鯨の田舎味噌鍋	豚肉鍋
7月	鰯とみょうがの鍋	地鶏のつくね鍋
8月	夏野菜と鰻の合わせ味噌鍋	合鴨鍋
9月	里芋と牛肉の鍋	牛すじ鍋
10月	松茸と鰻の鍋	豚肉鍋
11月	蟹鍋	地鶏のつくね鍋
12月	牡蠣の味噌鍋	合鴨鍋

1. 5. 9月 牛すじ鍋

・内容量

400g

・原材料

つゆ(つゆ(しょうゆ(本醸造)、砂糖、うるめいわしぶし・かつおぶし混合だし、食塩、かつおぶしエキス、かつお削りぶし、みりん、こんぶ)、ゼラチン/調味料(アミノ酸等))、具(牛すじ(国産)、ごぼう、豆腐(豆乳)、白ねぎ、こんにやく(こんにやく粉、海藻粉末)、くずきり、にんじん、つゆ(つゆ(しょうゆ(本醸造)、砂糖、うるめいわしぶし・かつおぶし混合だし、食塩、かつおぶしエキス、かつお削りぶし、みりん、こんぶ)、一味唐辛子(赤唐辛子)/加工でん粉、凝固剤(塩化Mg、水酸化Ca)、調味料(アミノ酸等))、(一部に小麦・牛肉・大豆・ゼラチンを含む)

・栄養成分表示(1食400gあたり)

エネルギー:261kcal たんぱく質:12.8g 脂質:16.0g 炭水化物:16.4g 食塩相当量:2.5g

・アレルギー物質

小麦 牛肉 大豆 ゼラチン

・主な原材料の原産地

原材料	産地
牛すじ	日本
ごぼう	日本
野菜	日本

2. 6. 10月 豚肉鍋

・内容量

410g

・原材料

つゆ(つゆ(しょうゆ(本醸造)、砂糖、うるめいわしぶし・かつおぶし混合だし、食塩、かつおぶしエキス、かつお削りぶし、みりん、こんぶ)、米みそ(米、大豆、水あめ、食塩)、ゼラチン/酒精、調味料(アミノ酸等))、具(豚肉(国産)、はくさい、豆腐(豆乳)、ほうれん草、里いも、しめじ、にんじん、山椒/加工でん粉、豆腐用凝固剤(塩化Mg))、(一部に小麦・大豆・豚肉・ゼラチンを含む)

・栄養成分表示(1食410gあたり)

エネルギー:252kcal たんぱく質:11.9g 脂質:16.0g 炭水化物:15.1g 食塩相当量:3.3g

・アレルギー物質

小麦 大豆 豚肉 ゼラチン

・主な原材料の原産地

原材料	産地
豚肉	日本
はくさい	日本
豆腐	日本

3. 7. 11月 地鶏のつくね鍋

・内容量

400g

・原材料

つゆ(つゆ(しょうゆ(本醸造)、砂糖、うるめいわしぶし・かつおぶし混合だし、食塩、かつおぶしエキス、かつお削りぶし、みりん、こんぶ)、ゼラチン/調味料(アミノ酸等))、具(つくね(鶏肉(国産)、でん粉)、豆腐(豆乳)、しゅんぎく、白ねぎ、しいたけ、にんじん、七味唐辛子(赤唐辛子、黒ごま、ちんぴ、山椒、麻の実、けしの実、青のり)/加工でん粉、豆腐用凝固剤(塩化Mg))、(一部に小麦・ごま・大豆・ゼラチンを含む)

・栄養成分表示(1食400gあたり)

エネルギー:136kcal たんぱく質:17.6g 脂質:1.6g 炭水化物:12.8g 食塩相当量:2.3g

・アレルギー物質

小麦 牛肉 大豆 ゼラチン

・主な原材料の原産地

原材料	産地
鶏肉	日本
豆腐	日本
野菜	日本

4. 8. 12月 合鴨鍋

・内容量

410g

・原材料

つゆ(つゆ(しょうゆ(本醸造)、砂糖、うるめいわしぶし・かつおぶし混合だし、食塩、かつおぶしエキス、かつお削りぶし、みりん、こんぶ)、ゼラチン/調味料(アミノ酸等))、具(もち(水稲もち米(国内産))、合鴨肉、白ねぎ、ごぼう、せり、豆腐(豆乳)、しめじ、にんじん、たれ(しょうゆ、砂糖、本みりん、清酒、こんぶ抽出液、かつお節抽出液)、山椒/加工でん粉、豆腐用凝固剤(塩化Mg)、酒精))、(一部に小麦・大豆・ゼラチンを含む)

・栄養成分表示(1食410gあたり)

エネルギー:150kcal たんぱく質:13.9g 脂質:2.5g 炭水化物:18.0g 食塩相当量:2.4g

・アレルギー物質

小麦 大豆 ゼラチン

・主な原材料の原産地

原材料	産地
もち	日本
合鴨肉	タイ
野菜	日本

1月 鱈の田舎味噌鍋

・内容量

400g

・原材料

つゆ(つゆ(しょうゆ(本醸造)、砂糖、うるめいわしぶし・かつおぶし混合だし、食塩、かつおぶしエキス、かつお削りぶし、みりん、こんぶ)、酒粕、麦みそ(大麦、食塩、大豆)、ゼラチン/酒精、調味料(アミノ酸等))、具(鱈(国産)、せり、豆腐(豆乳)、白ねぎ、しいたけ、七味唐辛子(赤唐辛子、黒ごま、ちんぴ、山椒、麻の実、けしの実、青のり)/加工でん粉、豆腐用凝固剤(塩化Mg))、(一部に小麦・ごま・大豆・ゼラチンを含む)

・栄養成分表示(1食400gあたり)

エネルギー:120kcal たんぱく質:19.6g 脂質:0.4g 炭水化物:9.6g 食塩相当量:2.8g

・アレルギー物質

小麦 ごま 大豆 ゼラチン

・主な原材料の原産地

原材料	産地
鱈	日本
豆腐	日本
野菜	日本

2月 白魚と玉子焼きの鍋

・内容量

400g

・原材料

つゆ(つゆ(しょうゆ(本醸造)、砂糖、うるめいわしぶし・かつおぶし混合だし、食塩、かつおぶしエキス、かつお削りぶし、みりん、こんぶ)、ゼラチン/調味料(アミノ酸等))、具(わかめ(国産)、白魚、みつば、玉子焼き、山椒/加工でん粉、調味料(アミノ酸等))、(一部に小麦・卵・大豆・ゼラチンを含む)

・栄養成分表示(1食400gあたり)

エネルギー:127kcal たんぱく質:12.4g 脂質:3.6g 炭水化物:11.2g 食塩相当量:3.0g

・アレルギー物質

小麦 卵 大豆 ゼラチン

・主な原材料の原産地

原材料	産地
わかめ	日本
白魚	日本
野菜	日本

3月 蛤の潮仕立て鍋

・内容量

400g

・原材料

つゆ(つゆ(しょうゆ(本醸造)、砂糖、うるめいわしぶし・かつおぶし混合だし、食塩、かつおぶしエキス、かつお削りぶし、みりん、こんぶ)、ゼラチン/調味料(アミノ酸等))、具(つくね(鶏肉(国産)、でん粉)、豆腐(豆乳)、しゅんぎく、白ねぎ、しいたけ、にんじん、七味唐辛子(赤唐辛子、黒ごま、ちんぴ、山椒、麻の実、けしの実、青のり)/加工でん粉、豆腐用凝固剤(塩化Mg))、(一部に小麦・ごま・大豆・ゼラチンを含む)

・栄養成分表示(1食400gあたり)

エネルギー:136kcal たんぱく質:17.6g 脂質:1.6g 炭水化物:12.8g 食塩相当量:2.3g

・アレルギー物質

小麦 ごま 大豆 ゼラチン

・主な原材料の原産地

原材料	産地
鶏肉	日本
豆腐	日本
野菜	日本

4月 筍と牛肉の鍋

・内容量

400g

・原材料

つゆ(つゆ(しょうゆ(本醸造)、砂糖、うるめいわしぶし・かつおぶし混合だし、食塩、かつおぶしエキス、かつお削りぶし、みりん、こんぶ)、ゼラチン/調味料(アミノ酸等))、具(竹の子(国内産)、わかめ、牛肉(オリーブ牛)、たれ(しょうゆ、砂糖、本みりん、清酒、こんぶ抽出液、かつお節抽出液)、山椒/酒精)、(一部に小麦・牛肉・大豆・ゼラチンを含む)

・栄養成分表示(1食400gあたり)

エネルギー:290kcal たんぱく質:6.8g 脂質:26.0g 炭水化物:7.2g 食塩相当量:3.6g

・アレルギー物質

小麦 牛肉 大豆 ゼラチン

・主な原材料の原産地

原材料	産地
竹の子	日本
わかめ	日本
牛肉	日本

5月 山菜と鯨の鍋

・内容量

400g

・原材料

つゆ(つゆ(しょうゆ(本醸造)、砂糖、うるめいわしぶし・かつおぶし混合だし、食塩、かつおぶしエキス、かつお削りぶし、みりん、こんぶ)、ゼラチン/調味料(アミノ酸等))、具(味付けにしん(にしん(ロシア、アメリカ)、しょうゆ、砂糖、本みりん、水あめ、還元水あめ、寒天)、わらび、うど、ささだけ、山椒/甘味料(ソルビット)、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、酸味料)、(一部に小麦・大豆・ゼラチンを含む)

・栄養成分表示(1食570gあたり)

エネルギー:470kcal たんぱく質:26.0g 脂質:9.8g 炭水化物:69.4g 食塩相当量:4.8g

・アレルギー物質

小麦 大豆 ゼラチン

・主な原材料の原産地

原材料	産地
にしん	ロシア、アメリカ
わらび	日本
ささだけ	日本

6月 鯨の田舎味噌鍋

・内容量

400g

・原材料

つゆ(つゆ(しょうゆ(本醸造)、砂糖、うるめいわしぶし・かつおぶし混合だし、食塩、かつおぶしエキス、かつお削りぶし、みりん、こんぶ)、麦みそ(大麦、食塩、大豆)、ゼラチン/酒精、調味料(アミノ酸等))、具(ミンク鯨(国内産南極洋)、じゃがいも、なすび、こんにゃく(こんにゃく粉、海藻粉末)、七味唐辛子(赤唐辛子、黒ごま、ちんび、山椒、麻の実、けしの実、青のり)/加工でん粉、凝固剤(水酸化Ca))、(一部に小麦・ごま・大豆・ゼラチンを含む)

・栄養成分表示(1食400gあたり)

エネルギー:151kcal たんぱく質:18.8g 脂質:0.4g 炭水化物:18.0g 食塩相当量:3.0g

・アレルギー物質

小麦 ごま 大豆 ゼラチン

・主な原材料の原産地

原材料	産地
鯨	国内産南極洋
じゃがいも	日本
なすび	日本

7月 鱧とみょうがの鍋

・内容量

400g

・原材料

つゆ(つゆ(しょうゆ(本醸造)、砂糖、うるめいわしぶし・かつおぶし混合だし、食塩、かつおぶしエキス、かつお削りぶし、みりん、こんぶ)、ゼラチン/調味料(アミノ酸等))、具(ほうれん草(国産)、はも、みょうが、しいたけ、ゆず)、(一部に小麦・大豆・ゼラチンを含む)

・栄養成分表示(1食400gあたり)

エネルギー:95kcal たんぱく質:15.2g 脂質:0.8g 炭水化物:6.8g 食塩相当量:2.5g

・アレルギー物質

小麦 大豆 ゼラチン

・主な原材料の原産地

原材料	産地
ほうれん草	日本
はも	日本
みょうが	日本

8月 夏野菜と鰻の合わせ味噌鍋

・内容量

430g

・原材料

つゆ(つゆ(しょうゆ(本醸造)、砂糖、うるめいわしぶし・かつおぶし混合だし、食塩、かつおぶしエキス、かつお削りぶし、みりん、こんぶ)、豆みそ(大豆、食塩)、ゼラチン/調味料(アミノ酸等))、具(さつまいも(国産)、ヤングコーン、ごぼう、なすび、レンコン、きゅうり、焼きうなぎ(うなぎ、しょうゆ、砂糖、果糖ブドウ糖液糖、焼酎甲類、みりん、水あめ)、いんげん、にんじん、油揚げ(大豆、食用植物油脂(なたね油))/凝固剤(塩化Mg)、増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、酒精、着色料(カラメル))、(一部に小麦・大豆・ゼラチンを含む)

・栄養成分表示(1食430gあたり)

エネルギー:224kcal たんぱく質:12.9g 脂質:5.2g 炭水化物:31.4g 食塩相当量:3.3g

・アレルギー物質

小麦 大豆 ゼラチン

・主な原材料の原産地

原材料	産地
さつまいも	日本
ヤングコーン	日本
ごぼう	日本

9月 里芋と牛肉の鍋

・内容量

400g

・原材料

つゆ(つゆ(しょうゆ(本醸造)、砂糖、うるめいわしぶし・かつおぶし混合だし、食塩、かつおぶしエキス、かつお削りぶし、みりん、こんぶ)、ゼラチン/調味料(アミノ酸等))、具(里いも(国産)、牛肉(オリーブ牛)、しめじ、こんにやく(こんにやく粉、海藻粉末)、白ねぎ、一味唐辛子(赤唐辛子)/加工でん粉、凝固剤(水酸化Ca))、(一部に小麦・牛肉・大豆・ゼラチンを含む)

・栄養成分表示(1食400gあたり)

エネルギー:318kcal たんぱく質:6.8g 脂質:24.8g 炭水化物:16.8g 食塩相当量:2.5g

・アレルギー物質

小麦 牛肉 大豆 ゼラチン

・主な原材料の原産地

原材料	産地
里いも	日本
牛肉	日本(香川県)
しめじ	日本

10月 松茸と鰻の鍋

・内容量

400g

・原材料

つゆ(つゆ(しょうゆ(本醸造)、砂糖、うるめいわしぶし・かつおぶし混合だし、食塩、かつおぶしエキス、かつお削りぶし、みりん、こんぶ)、ゼラチン/調味料(アミノ酸等))、具(まつたけ(トルコ産)、くずきり、みつば、ほも、ゆば)、(一部に小麦・大豆・まつたけ・ゼラチンを含む)

・栄養成分表示(1食400gあたり)

エネルギー:152kcal たんぱく質:10.0g 脂質:1.2g 炭水化物:25.2g 食塩相当量:2.5g

・アレルギー物質

小麦 大豆 まつたけ ゼラチン

・主な原材料の原産地

原材料	産地
まつたけ	トルコ
くずきり	日本
みつば	日本

11月 蟹鍋

・内容量

400g

・原材料

つゆ(つゆ(しょうゆ(本醸造)、砂糖、うるめいわしぶし・かつおぶし混合だし、食塩、かつおぶしエキス、かつお削りぶし、みりん、こんぶ)、ゼラチン/調味料(アミノ酸等))、具(はくさい(国産)、ズワイガニ(カナダ、アメリカ、その他)、みつば、しいたけ、しょうが)、(一部にかに・小麦・大豆・ゼラチンを含む)

・栄養成分表示(1食400gあたり)

エネルギー:56kcal たんぱく質:8.8g 脂質:0.1g 炭水化物:5.2g 食塩相当量:2.5g

・アレルギー物質

かに 小麦 大豆 ゼラチン

・主な原材料の原産地

原材料	産地
はくさい	日本
ズワイガニ	カナダ、アメリカ、その他
みつば	日本

12月 牡蠣の味噌鍋

・内容量

400g

・原材料

つゆ(つゆ(しょうゆ(本醸造)、砂糖、うるめいわしぶし・かつおぶし混合だし、食塩、かつおぶしエキス、かつお削りぶし、みりん、こんぶ)、調合みそ(大豆、米、大麦、食塩、水あめ)、ゼラチン/酒精、調味料(アミノ酸等))、具(かき(国産)、せり、ごぼう、にんじん、青ねぎ)、(一部に小麦・大豆・ゼラチンを含む)

・栄養成分表示(1食400gあたり)

エネルギー:142kcal たんぱく質:12.8g 脂質:1.6g 炭水化物:19.2g 食塩相当量:3.3g

・アレルギー物質

小麦 大豆 ゼラチン

・主な原材料の原産地

原材料	産地
かき	国内製造
せり	日本
ごぼう	日本