

らく楽39冷凍お惣菜「なごみ」 師走 献立表

京風炊合せ



209 kcal 塩分 1.7 g

さばの味噌煮



176 kcal 塩分 0.85 g

牛丼風



198 kcal 塩分 1.9 g

ハンバーグ茸ソース



242 kcal 塩分 1.7 g

里芋の黒豚味噌田楽



190 kcal 塩分 2 g

五目筑前煮



174 kcal 塩分 1.2 g

さつま芋ほくほく煮



133 kcal 塩分 1.2 g

さつま赤鶏南蛮



287 kcal 塩分 1.6 g

南瓜のいところ煮



112 kcal 塩分 0.9 g

ぶい大根



209 kcal 塩分 1.1 g

じゃが芋ベーコン煮



198 kcal 塩分 1.6 g

揚げ出し豆腐



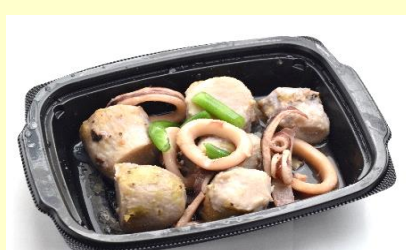
247 kcal 塩分 1.3 g

黒毛和牛の肉豆腐



204 kcal 塩分 1.8 g

里芋とイカの煮物



168 kcal 塩分 0.9 g

エビマヨ



170 kcal 塩分 1.3 g