

# らく楽39冷凍お惣菜『なごみ』 文月 献立表

鶏肉の黒酢あんかけ



257 kcal 塩分 0.9 g

ゴーヤチャンプル



132 kcal 塩分 0.8 g

特選から揚げ



387 kcal 塩分 1.2 g

チキンオリーブソテー



252 kcal 塩分 1.5 g

ハンバーグミートソース



302 kcal 塩分 1.7 g

焼き豆腐のすき煮



243 kcal 塩分 1.4 g

白身フライタルタルソース



390 kcal 塩分 1.2 g

豚肉生姜焼き



236 kcal 塩分 0.8 g

茄子麻婆ソテー



218 kcal 塩分 1.1 g

いわしバーグ



198 kcal 塩分 2 g

厚揚げ五目煮



168 kcal 塩分 1.2 g

じゃが芋と豚の角煮



270 kcal 塩分 1.2 g

オムレットマトソース



218 kcal 塩分 1.6 g

牛肉と茸のしぐれ煮



244 kcal 塩分 1.1 g

アジ南蛮漬け



198 kcal 塩分 0.7 g