

らく楽39冷凍お惣菜「なごみ」 葉月 献立表

天ぷら盛り合わせ



255 kcal 塩分 0.5 g

レンコン筑前煮



200 kcal 塩分 1.2 g

豆腐ハンバーグ



193 kcal 塩分 1.3 g

茄子ベーコンソテー



147 kcal 塩分 0.8 g

幕の内風



217 kcal 塩分 0.8 g

フルコギ



225 kcal 塩分 0.9 g

ヤンニョムチキン



320 kcal 塩分 0.9 g

屋台風やきそば



210 kcal 塩分 0.8 g

チーズメンチカツ



341 kcal 塩分 1.7 g

ささみ梅しそフライ



241 kcal 塩分 1.2 g

豚のしょうが焼き



236 kcal 塩分 0.8 g

鶏肉のガーリック焼き



242 kcal 塩分 0.6 g

さわら利休焼き



150 kcal 塩分 0.8 g

ピーマン肉詰めチーズ焼き



204 kcal 塩分 1.3 g

牛肉じゃが



184 kcal 塩分 0.9 g