

# らく楽39冷凍お惣菜『なごみ』 神無月 献立表

**イカチソース**



146 kcal 塩分 1.2 g

**マーボー豆腐**



140 kcal 塩分 1.9 g

**ぶり照り焼き**



160 kcal 塩分 1.8 g

**海鮮やしそば**



184 kcal 塩分 2.1 g

**鶏のチーズ焼き**



198 kcal 塩分 1.3 g

**真鯛甘酢あん**



114 kcal 塩分 1.3 g

**ビーフハヤシ**



195 kcal 塩分 1.8 g

**ハンバーグカレーソース**



212 kcal 塩分 1.4 g

**豚の味噌しょうが焼き**



220 kcal 塩分 1.8 g

**かつとじ**



270 kcal 塩分 1.5 g

**肉団子照り焼き風**



152 kcal 塩分 2.3 g

**肉じゃが**



128 kcal 塩分 2.1 g

**きびなご南蛮漬け**



114 kcal 塩分 1.5 g

**里芋とぼろ煮**



130 kcal 塩分 1.2 g

**チキンバジル焼き**



158 kcal 塩分 1.1 g