

# らく楽39冷凍お惣菜『なごみ』 如月 献立表

**アジ梅肉大葉フライ**



220 kcal 塩分 1.8 g

**親子煮**



165 kcal 塩分 1.8 g

**タンドリーチキン**



214 kcal 塩分 1.8 g

**野菜カレー**



236 kcal 塩分 2.8 g

**さばのバジルオイル焼き**



190 kcal 塩分 1.8 g

**里芋の芋煮風**



182 kcal 塩分 1.2 g

**手羽元と大根の煮物**



192 kcal 塩分 1.2 g

**豆腐とフロッキーの蟹あん**



150 kcal 塩分 1.5 g

**筍土佐煮と五目厚焼き**



151 kcal 塩分 1.1 g

**海鮮あんかけやしそば**



208 kcal 塩分 1.6 g

**黒毛和牛のすき焼き**



183 kcal 塩分 1.5 g

**茄子のはさみ揚げ**



247 kcal 塩分 0.9 g

**ハンバーグトマト煮込み**



260 kcal 塩分 1.9 g

**季節野菜と高野豆腐の煮物**



119 kcal 塩分 0.9 g

**豚バラ大根**



170 kcal 塩分 1.2 g