

らく楽39冷凍お惣菜「なごみ」 水無月 献立表

豆腐ハンバーグピザ風



193 kcal 塩分 1.3 g

チンゲン菜の中華煮



151 kcal 塩分 1.3 g

茄子と鶏肉の治部煮



177 kcal 塩分 0.7 g

牛肉豆腐しそ梅添え



208 kcal 塩分 1.4 g

鯖の竜田揚げ ごまあん



192 kcal 塩分 0.8 g

豚カツ おろしソース



26 kcal 塩分 0.8 g

赤魚の柚香り焼き



116 kcal 塩分 1 g

カニあん枝豆しんじょう



136 kcal 塩分 1.4 g

鶏肉にんにく醤油焼き



244 kcal 塩分 0.9 g

黒毛和牛ハヤシ風煮



205 kcal 塩分 1.8 g

厚揚げの煮物



199 kcal 塩分 0.6 g

エビフリッターマヨソース



226 kcal 塩分 0.9 g

海鮮焼きちゃんぽん



187 kcal 塩分 1.5 g

タラの青しそ風味焼き



118 kcal 塩分 0.9 g

ひじき五目煮



197 kcal 塩分 1.1 g