

らく楽39冷凍お惣菜「なごみ」 睦月 献立表

酢豚



210 kcal 塩分 1.7 g

いわしのしぐれ煮



152 kcal 塩分 1.5 g

ポークビーンズ



189 kcal 塩分 1.8 g

豆腐ハンバーグ茸ソース



169 kcal 塩分 1.7 g

蒸し豚のごまだれ



168 kcal 塩分 1.6 g

さつま地鶏の煮物



168 kcal 塩分 1.7 g

厚揚げのチリソース煮



178 kcal 塩分 1.65 g

さばの柚庵焼き



121 kcal 塩分 1.2 g

豚生姜煮き



185 kcal 塩分 1.5 g

肉じゃが



196 kcal 塩分 2 g

ロールキャベツクリーム煮



167 kcal 塩分 1.3 g

マーボー春雨



199 kcal 塩分 1.7 g

オムレツのトマトソース



210 kcal 塩分 1.5 g

白身魚甘酢あん



165 kcal 塩分 1.5 g

鶏と茄子のみぞれ煮



152 kcal 塩分 1.6 g