

らく楽39冷凍お惣菜「なごみ」 臯月 献立表

パイナップル酢豚



244 kcal 塩分 1.3 g

ロールキャベツ



242 kcal 塩分 1.6 g

きびなご味噌金平



263 kcal 塩分 1.1 g

やわらかヒレカツ煮



250 kcal 塩分 0.6 g

白身魚野菜あんかけ



192 kcal 塩分 1 g

さつま赤鶏ガーリックソテー



257 kcal 塩分 1.3 g

豚肉と茄子の味噌炒め



250 kcal 塩分 0.7 g

マスの塩麴焼き



156 kcal 塩分 1.5 g

じゃが芋のそぼろ煮



188 kcal 塩分 0.9 g

唐揚げトマトソース



280 kcal 塩分 0.8 g

大根のツナ煮



130 kcal 塩分 1 g

つくね甘酢あんかけ



294 kcal 塩分 2 g

さわらの西京焼き



237 kcal 塩分 1.1 g

豚肉の焼肉炒め



209 kcal 塩分 0.9 g

里芋コロッケ



278 kcal 塩分 0.6 g