

らく楽39冷凍お惣菜「なごみ」 霜月 献立表

田舎風煮しめ



175 kcal 塩分 1.2 g

チキンのクリーム煮



277 kcal 塩分 2.1 g

きびなごフライ・唐揚げ



282 kcal 塩分 0.9 g

大豆の五目煮



179 kcal 塩分 1.2 g

ささみのい塩フライ



238 kcal 塩分 1.3 g

あさりと大根の煮物



101 kcal 塩分 2 g

南瓜のベーコンチーズ焼き



207 kcal 塩分 0.8 g

里芋の牛すじ煮



203 kcal 塩分 0.8 g

ぶいの利休焼き



214 kcal 塩分 0.8 g

枝豆腐の茸あんかけ



154 kcal 塩分 1.2 g

さばの唐揚げ



264 kcal 塩分 0.8 g

ナスの煮びたし



205 kcal 塩分 1.5 g

回鍋肉



224 kcal 塩分 0.8 g

南瓜のそぼろ煮



193 kcal 塩分 0.9 g

彩いシューマイ



237 kcal 塩分 1.4 g