

# らく楽39冷凍お惣菜『なごみ』 卯月 献立表

豚骨の味噌煮



326 kcal 塩分 1.7 g

鶏と茄子の甘酢あん



235 kcal 塩分 1 g

ミートスパゲティ



288 kcal 塩分 1.3 g

アジの南蛮漬け



190 kcal 塩分 0.6 g

厚切ハムかつ



292 kcal 塩分 1.3 g

中華風旨煮



154 kcal 塩分 1.3 g

大根とぼろ煮



181 kcal 塩分 1 g

鶏肉のクリーム煮



255 kcal 塩分 2.1 g

チンジャオロース



204 kcal 塩分 1.2 g

牛肉と小松菜のチャフチェ



183 kcal 塩分 1.1 g

赤魚の煮物



131 kcal 塩分 0.7 g

揚げ出し野菜あんかけ



158 kcal 塩分 1.2 g

根菜の煮物



158 kcal 塩分 1 g

とんかつデミグラスソース



278 kcal 塩分 1 g

里芋みそ田楽



207 kcal 塩分 1.2 g