

# らく楽39冷凍お惣菜「なごみ」 弥生 献立表

天ぷら盛り合わせ



251 kcal 塩分 1 g

鶏大根煮



220 kcal 塩分 1.8 g

厚揚げの中華風炒め



182 kcal 塩分 1.2 g

ごぼう八幡巻



275 kcal 塩分 1.1 g

牛とじ



223 kcal 塩分 1.4 g

さつま赤鶏の西京焼き



216 kcal 塩分 0.9 g

豚肉とキャベツの味噌炒め



175 kcal 塩分 1 g

トマトチーズハンバーグ



257 kcal 塩分 1.5 g

鮭のちゃんちゃん焼き



193 kcal 塩分 1.1 g

ジャーマンポテト



170 kcal 塩分 1.2 g

いわしの蒲焼風



244 kcal 塩分 1.2 g

高野豆腐の卵とじ



195 kcal 塩分 1.7 g

黒豚しょうまい



230 kcal 塩分 1.5 g

豚肉のスタミナ炒め



213 kcal 塩分 1.8 g

さばの照焼き



214 kcal 塩分 1.2 g