

wa



4

4月5日



五分づきごはん  
牛肉とエリンギの炒め煮  
卵焼き  
ポテトサラダ  
わかめとえのきとにんじんの重ね煮

4月6日



五分づきごはん  
さばのレンジ味噌煮  
ゆで小松菜  
れんこんのきんぴら  
わかめとにんじんとえのき入り卵焼き

4月7日



五分づきごはん

焼き鮭

しらすと海苔の卵焼き

しゃきしゃきポテトのツナサラダ

わかめとえのきとにんじんの重ね煮

4月12日



五分づきごはん  
じゃがいもと鶏肉のトマト煮  
卵焼き  
わかめのしょうが醤油炒め  
スナッペンどう+マヨネーズ

4月13日



五分づきごはん  
豚肉とエリンギの煮物  
カリカリごぼうと小松菜のサラダ  
トマトとチーズの卵焼き

4月14日



五分づきごはん  
いりたまご  
焼き鮭  
ウインナー  
レタスとわかめのしらすサラダ

4月19日



五分づきごはん  
鶏の唐揚げ  
大根と小松菜のかつお煮  
粉ふきいも  
プチトマト

4月20日



五分づきごはん  
豚肉の塩炒め  
レタス  
青海苔入り卵焼き  
しめじとじゃがいもとトマトのチーズ焼き

4月26日



たけのごはん  
揚げないから揚げ（鶏もも）  
ゆで小松菜  
大豆の煮物  
かぶのグリル  
卵焼き  
プチトマト

4月28日



五分づきごはん

焼き鮭

卵焼き

アスパラのグリル

にんじん、玉ねぎ、えのき、かぶの葉の重ね煮

煮豆

## wappa! について

---



清水の舞台から飛び降りたつもりで「曲げわっぱ」のお弁当箱を買ったので  
せっかくだからお弁当の記録をつけてみよう、と思い立ち  
2007/9/25から始めたブログが「[wappa!](#)」です。

せっかくだからキレイな写真で記録しよう、と思い立ち  
清水の舞台から飛び降りたつもりで（2度目）デジタル一眼レフのカメラを買い、  
写真を撮り始めたのが2010/1から。

せっかくキレイな写真になったのだから、書籍にしてみようと思い立ち  
1月以降のお弁当写真を、月刊で電子書籍にまとめています。

ブログも、電子書籍も  
楽しんでいただけたらうれしいです。

## 月刊wappa! 発行済みリスト

---

[月刊wappa! - 2010年5月号](#)