



2010-07

7月1日



五分づきごはん

大豆と鶏肉のコンソメ煮

ほうれん草と鮭フレークのサラダ

パセリ入り卵焼き（コンソメ味）

こんにゃくのピリ辛炒め

7月7日



五分づきごはん

牛肉と餛飩のすき焼き風煮

卵焼き

春菊ののり和え

糸こんにゃくのラー油炒め

7月8日



五分づきごはん

鶏むね肉のグリル、グリーンソース和え

レンジ卵焼き

糸こんにゃくのラー油炒め

大豆の醤油煮

7月14日



五分づきごはん

鶏むね肉のグリル（イタリアンドレッシング）

スフレ卵焼き

じゃがいもとえびのグリーンソース和え

7月15日



五分づきごはん
高野豆腐の豚肉はさみ焼き
卵焼き
ほうれん草のおひたし

7月20日



五分づきごはん

卵焼き

豚肉と餛飩の炒めもの

ほうれん草のごまドレサラダ

なすのさっと煮

7月21日



五分づき鮭わかめごはん

卵焼き3種（だし巻き、のり入りだし巻き、甘いの）

イチ（夫）のリクエストで、卵焼きオンリー弁当。

7月26日



五分づきごはん

鶏むね肉のゴマドレ焼き

ゴーヤと餛飩のチャンプルー

卵焼き

粉ふきいも

7月28日



五分づきごはん

豚肉と小松菜の炒めもの

蒸しなすのごまドレ和え

卵焼き

茹でとうもろこし



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！－2010年7月号

<http://p.booklog.jp/book/28110>

著者：ロコ

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/65x1/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/28110>

ブックログのpapier本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/28110>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのpapier（<http://p.booklog.jp/>）

運営会社：株式会社paperboy&co.