



2010-08

8月2日



五分づきごはん+高菜炒め
えびのふわふわ揚げ
おかひじきのおひたし
つきこんにゃくの煮物

8月3日



五分づきごはん

豚肉のチーズミルフィーユカツ

ゆでおかひじき

大根の梅煮

つきこんにゃくの煮物

8月9日



五分づきごはん

豚こまとチーズのミルフィーユカツ

茹でおかひじき

卵焼き

切干大根としいたけの煮物

鮭ポテトサラダ

8月17日



五分づきごはん
いんげんの肉巻き
蒸しキャベツ
卵焼き
粉ふきいも
なすの味噌ごま炒め

8月24日



五分づきごはん

鶏むね肉のグリル・バジルソース和え

卵焼き

わかめのツナごま煮

えびのふわふわ揚げ

ごぼうのきんぴら

8月30日



五分づきごはん

豚こまとチーズのミルフィーユカツ

グリーンソース入り卵焼き

ゆで小松菜

焼き明太子

コーンとエリンギのバター醤油炒め

8月31日



豚肉の味噌漬け焼き

焼きウインナー

キャベツのスフレ卵焼き

切り干し大根と芽ひじきの煮物

(ごはんが足りなかったため、おかずのみ)



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8月号

<http://p.booklog.jp/book/28112>

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/28112>

ブックログのpapier本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/28112>

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.