



月刊
wappa!

2010-11

11月1日



五分づきごはん+明太子+野沢菜漬け
豚肉とれんこんの甘辛炒め
[重ね煮](#)入り卵焼き
キャベツと切りいかのあえもの

11月2日



五分づきごはん+明太子+野沢菜漬け
焼き鮭
海苔としらすの卵焼き
切干し大根の炒り煮（ごぼう、しいたけ入り）
茄子とパプリカのオイル煮

11月4日



五分づきごはん
ハンバーグの甘酢きのこソース
パプリカと茄子のオイル煮

11月9日



五分づきごはん+明太子
まいたけ入り卵焼き
かぼちゃのごまみそ煮
切り干し大根の煮物
大豆のトマト炒め

11月10日



塩昆布ごはん

卵焼き

ツナとほうれん草のサラダ

かぼちゃのごま煮

11月16日



五分づきごはん+明太子
なすのカレー春巻
ゆでほうれん草
大根と油麩のおかか煮

11月17日



五分づきごはん

豚肉とほうれん草のサラダ

卵焼き

ブラウンマッシュルームのバター炒め

大根と油麩の煮物

11月18日



五分づきごはん+のりたま
焼き鮭
れんこんの黒ごま揚げ
大根と油麩の煮物

11月22日



五分づきごはん
カレーコロッケ
切干大根の煮物
卵焼き
ゆでほうれん草

11月24日



五分づきごはん
れんこん大葉の豚肉巻き
切り干し大根入り卵焼き
里芋のオイスターソース煮
ゆでほうれん草

11月26日



五分づきごはん

チーズハンバーグ

卵焼き

野菜のグリル（なす、れんこん）

じゃがいものお焼き風、ささみ入り

11月30日



五分づきごはん+梅干し

鶏チャーシュー

卵焼き

れんこんのグリーンソース和え

いろいろきのこと春菊のベーコンピッツ炒め



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11月号

<http://p.booklog.jp/book/28115>

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/28115>

ブックログのpapier本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/28115>

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.