



月刊

wappa!

2011-03

3月7日



五分づきごはん

ベーコンとじゃがいものチーズ重ね焼き

ほうれん草とにんじんのしらす和え

まいたけと高野豆腐の煮物

3月8日



五分づきごはん

芽キャベツと豚肉のオイル焼き

卵焼き

舞茸の煮物

ほうれん草とにんじんのしらす和え

3月22日



わかめごはん
ねぎ餃子
小松菜のおひたし
粉ふきいも（さつまいも）

3月23日



ごまわかめごはん
錢麩の揚げ焼き
切干し大根とわかめの梅和え
春雨の中華炒め

3月28日



わかめごはん
豚肉とほうれん草のサラダ
さつまいもの粉ふきいも
デトックス・ベジスープ



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！－2011年3月号

<http://p.booklog.jp/book/28120>

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/28120>

ブックログのpapier本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/28120>

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.