

月刊

wappa!



2011-05

5月9日



ごはん+野菜ふりかけ
アスパラの豚肉巻き
ささみとシャキシャキポテトのサラダ（わさびマヨネーズ）
卵焼き
ふきの煮びたし

5月10日



ゆかりごはん

焼き鮭

キャベツとミニトマトのオムレツ

いんげんの黒ごま和え

ごぼうのたまり漬け

5月16日



玄米入りごはん+ごぼう漬け
チーズ入りハンバーグ
トマトと茄子の炒り煮
にんじんサラダ スクランブルエッグのせ

5月17日



わかめごはん
あじのロールフライ
ウインナーとスナップえんどうのサラダ
卵焼き
いちご白玉

5月23日



ごはん+ごぼうのたまり漬け
チキンナゲット
しいたけとわかめの煮物
トマトとスナップえんどうの炒り卵

5月26日



ごまと塩昆布のごはん
豆腐ハンバーグ（てりやき風味）
卵焼き
アスパラのごまマヨネーズ和え

5月30日



ごはん+自家製きょうらぶき
焼き鮭
卵焼き
春菊とベーコンの炒め物
高野豆腐としいたけの煮物

5月31日



ごはん

野菜あんかけハンバーグ

卵焼き

キャベツときゅうりとハムのサラダ

長いもの梅酢漬け



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5月号

<http://p.booklog.jp/book/28124>

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/28124>

ブックログのpapier本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/28124>

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.