



はむでい

2006



2011

photo & text
nobdon

食 h a m u d e i 目



まえがき

本誌は、筆者がサラリーマン時代の後半から退職までの数年間、お昼を楽しませてくれた母の弁当を紹介したものである。高校生の時からつい最近までお世話になっていたという、ニートもビックリな日々は全フォロー出来ないものの、長きにわたり作り続けた母への感謝と献立記録を表すため刊行するものである。

なお、プリントアウトすれば二五〇ページ以上のボリュームとなるため、製本したのは弟妹と母の三部のみ。購入したレーザープリンターよりトナー代の方が高くつくという高額アイテムはもう勘弁してという非効率ぶりはフリー稼業には厳しすぎる。仕上がりもゴニョゴニョだし……



撮り忘れたり続ける意欲をなくしたりして、記録本としての価値は薄弱である。あえて探れば庶民の弁当ってこんなものだよというエンゲル係数のスケッチ足り得ているくらいか……

文字通り血となり肉となり脂肪もついて七〇キロ台をキープしていた時の思い出でもある。XLである（現在六〇キロ台キープ中なので言える台詞）。

デジカメとWebサイトとデスクワークの職種とPC環境なくして本冊子は作れなかった。敷居を低く間口を広くしてくれた二十一世紀に感謝。



母
に
。





06/07/22/sat

自身魚フライ/玉子焼/揚げシャケ/ロースハム/ミニトマト
ジャコごはん/梅干し/レタス



06/07/20/thu

鶏レバー煮/カニクリームコロッケ/チキナゲット
揚げシャケ/昆布のつくだ煮/梅干し/レタス



06/07/19/wed

カレーコロッケ/牛・筍の煮物/ビーマン・エリンギ炒め
梅干し/レタス



06/07/18/tue

エノキの豚バラ巻/鶏の素揚げ/玉子焼/ミニトマト
梅干し/レタス



06/07/15/sat

カニクリームコロッケ/玉子焼/魚肉ソーセージ/焼ジャケ
梅干し/レタス



06/07/12/wed

手羽唐揚げ/コロッケ/牛・ゴボウ和え/キウイ/レタス
昆布つくだ煮



06/08/28/mon
焼ジャケ/玉子焼/天ぶら/ちくわ炒め/高菜炒め/レタス

天ぶらの単体表記は九州以外でさつま揚げとかすり身揚げと呼ばれるもの(丸いのは丸天と呼称)。



06/08/03/thu
ちくわ煮/白身魚フライの甘煮/目玉焼/キウイ/梅干し

煮たフライが入っている時は、ほぼ前日の夜に食ったおかずであろう。



06/08/02/wed
猪の煮物/アスパラ/炒り卵/梅干し



06/08/01/tue
猪の煮物/ウインナー/玉子焼/ふきの煮物/キウイ/梅干し



06/07/27/thu
揚げ手羽元/揚げウインナー/玉子焼/ミニトマト/梅干し/レタス



06/07/24/mon
イカとニラのピリ辛炒め/玉子焼/ゴボウ煮/梅干し/カニクリームコロッケ/レタス



06/09/14/thu
 自身魚フライ/長豆・ピーマンの天ぷら/玉子焼/レタス
 ジャコにつくだ煮



06/09/13/wed
 天ぷら/やきとり/鶏・長豆・大豆・昆布の煮物/梅干し
 レタス



06/0/12/tue
 エノキの豚バラ巻/天ぷら/ピーマン・エリンギ炒め
 ジャコにつくだ煮



06/09/11/mon
 天ぷら/玉子焼/レンコンのきんぴら/エリンギ・長豆炒め
 梅干し



06/09/08/fri
 焼き鳥/イカフライ/ピーマン・エリンギ炒め/明太昆布
 梅干し



06/09/06/wed
 鶏唐揚げ/玉子焼/焼シャケ/明太昆布/紅ショウガ



06/10/12/thu
鶏レバー/イカフライ/鶏唐揚げ/カボチャ煮/紅ショウガ



06/10/11/wed
焼きそば/ウインナー/玉子焼/おから/ノリつくだ煮
梅干し



06/10/10/tue
海老天ふら/玉子焼/天ふら/梅干し



06/09/21/thu
鶏唐揚げ/すぼかまぼこ/玉子焼/海老の甘煮/梅干し
レタス



06/09/16/sat
すり身煮/玉子焼/小魚のつくだ煮/ゆでカリフラワー
梅干し



06/09/15/fri
ひとくちカツ/やきとり/ロースハム/大豆・昆布のつくだ煮
梅干し/キュウリ



06/10/26/thu

牛つくだ煮／豚・ピーマン・もやし炒め／焼ジャケ
昆布のつくだ煮



06/10/25/wed

トンカツ／カニかまぼこ／かんぴょうの漬物／梅干し／レタス



06/10/24/tue

トンカツ／魚肉ソーセージ／長豆の天ぷら／梅干し／レタス



06/10/23/mon

長豆の天ぷら／海老の天ぷら／玉子焼／シャケの唐揚げ
紅ショウガ

ヤクルト容器のマヨネーズ入れ。おかずの中にアイデアも入ってる。



06/10/16/mon

鶏唐揚げ／玉子焼／長豆の天ぷら／サバの塩焼／梅干し



06/10/13/fri

長豆の天ぷら／白身魚フライ／玉子焼／焼豚／紅ショウガ



06/11/08/wed
 エノキの豚バラ巻/しいたけ・天ぷら煮/梅干し/レタス
 エリンギ・ピーマン炒め



06/11/06/mon
 ちくわ/ウインナー/かまぼこ/玉子焼/魚のみりん干し
 昆布のつくだ煮/梅干し



06/11/04/sat
 やきとり/ほたて・にわとり煮/塩ジャケ/玉子焼/梅干し
 レタス



06/11/01/wed
 豚・ピーマン炒め/玉子焼/つくね?/かんぴょうの漬物
 紅ショウガ

玉子焼に入ってるのは千切りハム。



06/10/31/tue
 白身魚フライ/ちくわ(いんげんまめ刺し)/焼き魚/梅干し
 ゴボウとニンジンのきんぴら

実はいんげんまめと長豆の区別がついていない。



06/10/30/mon
 ちくわ・油揚げ・ニンジン・大根煮/玉子焼/梅干し
 魚肉ソーセージ/昆布のつくだ煮



06/11/17/fri
ちくわ/こんにゃく・油揚げ煮/ロースハム/たくあん
塩鯨?/梅干し/レタス



06/11/15/wed
天ぷら/煮卵/イカフライ/ロースハム/紅ショウガ/レタス



06/11/14/tue
豚・ピーマン炒め/天ぷら/玉子焼/大根・里芋煮/明太子
梅干し



06/11/13/mon
ハンバーグ/玉子焼/鶏唐揚げ/丸天/梅干し
カリフラワーの天ぷら



06/11/10/fri
トンカツ/玉子焼/ウィンナー/アサリ煮/キウイ/梅干し



06/11/09/thu
ハンバーグ/ジャガイモ・カボチャ煮/サバ煮/紅ショウガ
レタス



06/11/28/tue
 やきとり/かまぼこ/天ぷら/カリフラワーの天ぷら/昆布・かつお節・マグロのつくだ煮



06/11/27/mon
 ハンバーグ/炒り卵/シイタケ・大豆・昆布のつくだ煮
 シャケの唐揚げ/紅ショウガ/レタス



06/11/24/fri
 豚・ピーマン・ニンニクの茎炒め/玉子焼/塩鯨/梅干し



06/11/22/wed
 アゴの一夜干し/イカ大根/玉子焼/ベーコン/梅干し
 レタス



06/11/21/tue
 エリンギ・レバー炒め/天ぷら/玉子焼/メンチカツ
 紅ショウガ

コロッケかメンチカツかは切ってみないと判らないもの。
 切ってないものには食ってきた者のカンで選択している。



06/11/20/mon
 牛肉・ごぼう煮/シャケの唐揚げ/魚肉ソーセージ/梅干し
 かんぴょうの漬物/レタス



06/12/06/wed

鶏唐揚げ/ミートボール?/大根・カボチャ・筍煮/梅干し
キャベツ



06/12/05/tue

メンチカツ/玉子焼/魚のつくだ煮/昆布のつくだ煮
紅ショウガ



06/12/04 /mon

鶏・レンコン揚げ/玉子焼/フライドポテト/ミニトマト
梅干し



06/12/01/fri

ちくわ・筍・れんこん煮/ベーコン/塩ジャケ/キャベツ
昆布のつくだ煮



06/11/30/thu

ジャガイモ・カボチャ煮/ベーコンエッグ/はりはり漬け
昆布のつくだ煮/梅干し



06/11/29/wed

ハンバーグ/塩鯨/かまぼこ/厚揚げ/玉子焼/梅干し
キャベツ

大きいハンバーグは前日夜のおかず、小さいのは冷食の
お弁当う食材の場合が多い。



06/12/18/mon

ハンバーグ/魚肉ソーセージ/カリフラワーの天ぷら/梅干し
白身魚の唐揚げ



06/12/16/sat

ハンバーグ/炒り卵/かまぼこ/ウインナー/焼き豚
紅ショウガ



06/12/15/fri

焼き鳥/鶏唐揚げ/玉子焼/梅干し/レタス



06/12/13/wed

焼き鳥/ウインナー/ベーコン/玉子焼/レタス



06/12/12/tue

白身魚フライ/焼き鳥/こんにゃく・ジャガイモ煮/焼き魚
梅干し/レタス



06/12/11/mon

ちくわ/ベーコン/エリンギ・カリフラワー炒め/梅干し
レタス



06/12/27/wed
鶏唐揚げ/玉子焼/焼き豚/昆布のつくだ煮/レタス



06/12/26/tue
トンカツ/春巻/イカの天ぷら/はりはり漬け/梅干し
レタス

ソースじゃなくさしみしょうゆなのも一般家庭の弁当ならではの。買い置きなどしてないので前日の刺身パックについての奴が入っていたりする。



06/12/25/mon
オムレツ/鶏唐揚げ/ちくわ(カニかまぼこ刺し)/玉子焼
梅干し



06/12/22/fri
鶏レバー南蛮/オムレツ/カニかまぼこ/ウインナー/春巻
きんぴらごぼう/梅干し



06/12/21/thu
ハンバーグ/エリンギ煮/ウインナー/玉子焼/梅干し



06/12/20/wed
天ぷら・エリンギ煮/玉子焼/紅ショウガ/レタス



07/01/15/mon

鶏唐揚げ／レンコン・いんげんまめの天ぷら？／玉子焼
大豆・昆布のつくだ煮／キャベツ



07/01/12/fri

海老・レンコンの天ぷら／炒り卵／シャケの唐揚げ／梅干し



07/01/11/thu

牛・エリンギ煮／ニンジンか大根の葉っぱの天ぷら？
カリフラワー／紅ショウガ／レタス



07/01/10/wed

焼き豚／ちくわ煮／玉子焼／一口カツ？／レタス



07/01/09/tue

ちくわ（カニかまぼこ刺し）／揚げ豆腐／厚揚げと猪肉煮？
塩サバ

猪肉は親戚からよくいただくもの。



07/01/05/fri

竜眼／焼き豚／玉子焼／レタス

竜眼はゆで卵入りかまぼこ。呼び名は長崎だけ？



07/01/24/wed
揚げ豆腐・すばかまぼこ煮／ウインナー／串カツ／玉子焼
干シアゴ／パセリ



07/01/22/mon
白身魚フライ／玉子焼／塩ジャケ／かまぼこ／梅干し
レタス



07/01/19/fri
ベーコンエッグ／エリンギ炒め／豆腐ハンバーグ
紅ショウガ



07/01/18/thu
ゴボウ・レンコン炒め／玉子焼／梅干し
ウインナー大豆・昆布のつくだ煮



07/01/17/wed
肉じゃが／白身魚フライ／玉子焼／紅ショウガ



07/01/16/tue
ウインナー／ミンチカツ／玉子焼／明太子／紅ショウガ



07/02/13/tue
カキフライ/キウイ/ミニトマト/ホタテ煮/玉子焼/梅干し



07/02/02/fri
肉じゃが/エリンギ・かまぼこ炒め/玉子焼/とろろ昆布



07/02/01/thu
エビフライ?/ミンチカツ/玉子焼/梅干し/レタス



07/01/30/tue
エノキの豚バラ巻/かぼちゃコロッケ/玉子焼/筍煮
昆布のつくだ煮/紅ショウガ



07/01/29/mon
ミートボール/ウインナー・ベーコン・キュウリ炒め/レタス
エノキの豚バラ巻?/焼シャケ



07/01/25/thu
焼き鳥/魚肉ソーセージ/高菜ご飯/錦糸玉子/紅ショウガ

高菜弁当。コストパフォーマンスはこれが一番



07/03/06/tue

すぼかまぼこ/いんげんの天ぷら/ベーコンエッグ/昆布巻
紅ショウガ



07/03/02/fri

油揚げ煮/玉子焼/かまぼこ/すぼかまぼこ/紅ショウガ



07/03/01/thu

かぼちゃ煮/ベーコンエッグ/高菜炒め/紅ショウガ
キャベツ



07/02/20/fri

豆腐ハンバーグ/エリンギ・ウインナー炒め/玉子焼
昆布のつくだ煮/紅ショウガ



07/02/15/thu

ホルモン炒め/ちくわ/魚肉ソーセージ/昆布のつくだ煮
湯葉の巻き物?/カリフラワー



07/02/14/wed

かぼちゃコロッケ/玉子焼/揚げサバ/とろろ昆布/梅干し
レタス



07/04/02/mon
かぼちゃコロッケ/カリフラワーの天ぷら/玉子焼/梅干し
筍・れんこん煮

何故にこんな慌てたカットを撮ったものやら



07/03/30/fri
コロッケ?/レンコンの天ぷら/塩ジャケ/炒り卵/トマト
紅ショウガ



07/03/29/thu
ミンチカツ/ベーコンエッグ/ソーセージ/ウインナー
玉子焼

玉子焼と目玉焼きは別メニュー



07/03/22/thu
鶏唐揚げ/玉子焼/揚げ豆腐・ちくわ煮/キュウリの浅漬



07/03/19/mon
かぼちゃコロッケ/筑前煮/コーン天ぷら/昆布のつくだ煮



07/03/12/mon
天ぷら・かまぼこ煮/玉子焼/赤米/梅干し

ご飯にプチプチ入っているやつのお感がいい。



07/04/18/wed
メンチカツ/エビ・ちくわ・アスパラ煮/玉子焼/紅ショウガ



07/04/17/tue
野菜天・箱煮/エビとエンドウ豆煮/目玉焼/高菜炒め



07/04/16/mon
エビフライ/ウインナー・カリフラワー炒め/かまぼこ
わかめごはん



07/04/12/thu
いも天?/野菜天/鶏の素揚げ/玉子焼/ふりかけ
紅ショウガ/ふりかけ



07/04/04/wed
カニカマフライ/なんかのフライ/白身魚フライ/箱煮
ソーセージ・キュウリ炒め/キウイ/紅ショウガ



07/04/03/tue
イカフライ/ソーセージ/玉子焼/スパゲティ/キウイ
レタス



07/05/01/tue

イカ天/カボチャ・大根・ニンジン煮/ショウガの漬物
魚のみりん干し?



07/04/27/fri

鶏唐揚げ/大根・ニンジン煮/玉子焼/ジャコごはん
ハセリ



07/04/26/thu

コロッセ/アスパラ・レンコンの天ぷら/玉子焼/油揚げ煮
焼サバ



07/04/25/wed

鶏の素揚げ/カボチャ・ニンジンアスパラ煮/焼サワラ
ジャコごはん



07/04/24/tue

一口カツ/丸天・カボチャ・ニンジン煮/かまぼこ/梅干し
キュウリモみ



07/04/20/fri

ウインナー/玉子焼/エリンギ煮/サンマの缶詰?/赤米
レタス



07/05/11/fri

トンカツ/魚肉ソーセージ/焼ジャケ/昆布のつくだ煮
キャベツ



07/05/10/thu

鶏唐揚げ/魚肉ソーセージ/きんぴらごぼう/茎ニンニク?
魚のつくだ煮?



07/05/09/wed

白身魚フライ/魚肉ソーセージ/炒り卵/大根煮
紅ショウガ



07/05/08/tue

大根・ニンジン煮/すぼかまぼこ/玉子焼/梅干し



07/05/07/mon

イカの一晩干し/カボチャ・エリンギ煮/ベーコンエッグ
赤米



07/05/02/wed

ハンバーグ/エリンギ煮/目玉焼/キャベツ



07/05/21/mon

ソーセージフライ/鶏・ちくわ・ゴボウ・ニンジン煮/梅干し
キュウリモみ/昆布のつくだ煮



07/05/18/fri

エビ天/天ぷら/ウインナー入り炒り卵/赤米/紅ショウガ



07/05/17/thu

エビフライ/エビ天/天ぷら/アスパラ・ニンジン煮
昆布のつくだ煮/梅干し



07/05/16/wed

鶏唐揚げ/炒り卵/ウインナー/牛・大根・ゴボウ煮
昆布のつくだ煮



07/05/15/tue

ウインナー/鶏煮/塩ジャケ/高菜炒め/炒り卵
紅ショウガ



07/05/14/mon

コロッケ/餃子/牛・ジャガイモ・カボチャ煮/パセリ
昆布のつくだ煮



07/05/29/tue

きんぴらごぼう/サバみりん干し/カニかまぼこ
魚肉ソーセージ/昆布のつくだ煮/紅ショウガ



07/05/28/mon

カボチャ・ニンジン・ジャガイモ煮/プレスハム
ナス・魚肉ソーセージの天ぷら



07/05/25/fri

貝柱フライ?/プレスハム/サバみりん干し/レタス
ウインナー・ピーマン・エリンギ炒め



07/05/24/thu

カニかまフライ/プレスハム/筍煮/プレスハム/キウイ
レタス/昆布・カツオ(マグロ?)のつくだ煮



07/05/23/wed

鶏唐揚げ/カボチャ・ニンジン・ジャガイモ煮/炒り卵
キュウリモみ/紅ショウガ

会社を持って行くのを忘れ、帰宅して食ったので実質は
夕食。昼は夜食用のざるそば茹でて飢えをしのごく。財布
まで忘れていたのだった。



07/05/22/tue

玉子焼/里芋煮/野菜天/プレスハム/明太子/梅干し



07/06/06/wed

ウインナー・ニンジン・炒め／玉子焼／赤米／紅ショウガ
牛肉・ゴボウ・揚げ豆腐煮



07/06/05/tue

かぼちゃコロッケ／アスパラ・牛肉炒め／きんぴらごぼう
丸天ぶら／昆布のつくだ煮



07/06/04/mon

鶏唐揚げ／玉子焼／カボチャ・揚げ豆腐煮



07/06/01/fri

焼き鳥／玉子焼／ちくわ・魚肉ソーセージ炒め／梅干し
昆布のつくだ煮



07/05/31/thu

ハムカツ／炒り卵／チンゲンサイ／昆布のつくだ煮



07/05/30/wed

キス天／玉子焼／きんぴらごぼう／レタス／梅干し



07/06/14/thu

イモの天ぷら? / 魚肉ソーセージ / ふきのつくだ煮
ピーマン・ニンジン炒め / レタス / 紅ショウガ



07/06/13/wed

鶏唐揚げ / 玉子焼 / イワシの天ぷら / ミニトマト / キャベツ
梅干し



07/06/12/tue

ミートボール / エビ天 / カボチャ煮 / イワシ天ぷら / 梅干し
葉キャベツ



07/06/11/mon

白身魚フライ / 野菜天 / 丸天 / かまぼこ / シメジ炒め
キュウリモみ / インゲン豆の天ぷら?



07/06/08/fri

かぼちゃ・高野豆腐煮 / ちくわ・魚肉ソーセージ炒め / 筍煮
エビ煮 / 昆布のつくだ煮 / 梅干し



07/06/07/thu

ミンチカツ / 焼豚 / 塩ジャケ / 炒り卵 / キャベツ / 梅干し
昆布のつくだ煮



07/06/26/tue

焼き鳥/イカ・シシトウ天/春巻/塩ジャケ/梅干し



07/06/25/mon

白身魚フライ/貝柱・小エビフライ/玉子焼/梅干し
ネギ・ニンジン・丸天煮

07/06/22/fri

トンカツ/焼き豚・目玉焼き/揚げ豆腐・インゲン豆揚げ



07/06/20/wed

ウインナー入り炒り卵/インゲン豆のゴマ和え/塩ジャケ
とろろ昆布

07/06/19/tue

エビ・インゲン豆の天ぷら/プレス火腿/玉子焼
葉キャベツ/昆布のつくだ煮

07/06/18/mon

鶏唐揚げ/焼アジ/ちくわ・インゲン豆煮/トマト
昆布のつくだ煮



07/07/09/mon
ハンバーグ/玉子焼/魚肉ソーセージ・ピーマン炒め
紅ショウガ



07/07/06/fri
ニンジン・丸天煮/魚肉ソーセージ/ウインナー・炒り卵
塩ジャケ



07/07/05/thu
一口トンカツ?/ベーコンエッグ/野菜炒め/梅干し



07/07/03/tue
カニかまフライ/ナス天ぷら/目玉焼/塩ジャケ/梅干し



07/06/29/fri
牛きんぴら/インゲン豆の天ぷら/玉子焼/小エビフライ
紅ショウガ



07/06/28/thu
牛きんぴら/オクラ煮/玉子焼/塩ジャケ



07/07/18/wed
 エノキの豚バラ巻／サワラのみりん干し／玉子焼／梅干し
 ちくわ・ウィンナー炒め



07/07/17/tue
 判別不能フライ／すぼかまぼこ／かぼちゃ・大根・丸天煮
 魚のつくだ煮／梅干し



07/07/13/fri
 牛・こんにゃく煮／炒り卵／ジャコにつくだ煮／レタス
 赤米／紅ショウガ



07/07/12/thu
 鶏レバー／春巻／玉子焼／プレスハム／鶏唐揚げ／レタス
 梅干し



07/07/11/wed
 牛炒め／レタス／芋づる煮／とろろ昆布／梅干し



07/07/10/tue
 白身魚フライ／シイタケ煮／目玉焼／レタス／梅干し



07/07/26/thu

ホタテ/昆布巻/魚肉ソーセージ/コロッケ/トマト/梅干し
昆布のつくだ煮



07/07/24/tue

丸天/魚肉ソーセージ/玉子焼/ミートボール/梅干し



07/07/23/mon

野菜天/インゲン豆の天ぷら/ピーマン・しめじ炒め
梅干し/レタス



07/07/21/sat

コロッケ/エビ天/炒り卵/ミンチカツ煮/レタス/梅干し



07/07/20/fri

白身魚フライ/牛炒め/インゲン豆の天ぷら/レタス
梅干し



07/07/19/thu

鶏唐揚げ/すぼかまぼこ/かまぼこ/ちくわ/大葉/梅干し
昆布のつくだ煮



07/08/03/fri
牛・こんにゃく煮/ハム・ピーマン炒め/玉子焼/かまぼこ梅干し



07/08/02/tue
鶏・天ぷら・筍・エリンギ煮/キュウリ/サバみりん干し梅干し



07/08/01/wed
ちくわ・かぼちゃ・アスパラ煮/炒り卵/サバみりん干し梅干し/赤米



07/07/31/tue
ハム・インゲン豆炒め/ミンチカツ/天ぷら/キャベツ梅干し



07/07/30/mon
鶏唐揚げ/インゲン豆/福神漬け/ウインナー・炒り卵紅ショウガ



07/07/27/fri
豚バラ/自身魚フライ/インゲン豆の天ぷら/ウインナー梅干し/昆布のつくだ煮



08/06/05/thu
ささみフライ?/玉子焼/昆布・マグロのつくだ煮/梅干し



08/06/04/wed
ミンチカツ/玉子焼/高野豆腐・空豆煮/ピリ辛春巻? 梅干し



08/05/28/wed
ウインナー/小エビ・丸天・ちくわ煮/玉子焼/ふりかけ 梅干し



08/05/19/mon
牛甘煮/ウインナー/玉子焼/プレスハム/白身魚天ぷら 高菜炒め/昆布のつくだ煮/梅干し

08年3月に会社分裂、新事務所に移転という一大転機が訪れる。隔当たりのいい部屋だったので写真も明るめになる。環境の変化も弁当の中身には及ばなかった。



このタイムラプスを考えるて、
本にまどめまうという気が
大してなかったのだなあ



07/08/06/mon
コロッケ/鶏唐揚げ/玉子焼/葉キャベツ/昆布のつくだ煮 梅干し

8月8日(水)にデジカメが故障(8月7日はカメラ忘れて未撮影)、買い換えもせず修理にも出さず、しばらく記録しなくなる。修理に出したのは翌08年2月。戻ってきたのは08年3月だった。



08/06/17/tue

餃子/目玉焼/ピーマン・エリンギ炒め/かまぼこ/小梅
塩ジャケ/魚肉ソーセージ



08/06/16/mon

トンカツ?/チーカマ/インゲン豆の天ぷら/玉子焼/梅干し



08/06/13/fri

コロッケ/ちくわ・菊煮/インゲン豆の天ぷら/塩ジャケ
きゅうりもみ/梅干し



08/06/12/thu

ミートボール/玉子焼/塩サバ/プレスハム/梅干し
揚げ豆腐・エリンギ煮



08/06/10/tue

ピリ辛春巻/トンカツ/目玉焼/揚げ豆腐・ニンジン煮
キュウリ/梅干し



08/06/06/fri

牛・こんにゃく煮/焼ジャケ/ウインナーの炒り卵/レタス
梅干し



08/06/26/thu

ゴボウ・丸天・ニンジンのきんぴら/ウインナー/炒り卵
小梅



08/06/25/wed

ハンバーグ/魚肉ソーセージ/丸天/トマト/レタス/小梅



08/06/24/tue

コロケ/玉子焼/ベーコン/トマト/昆布のつくだ煮/小梅



08/06/23/mon

エビ天/鶏唐揚げ/ウインナー/丸天/筍・ジャガイモ煮
小梅



08/06/20/fri

牛・こんにゃく煮/インゲン豆・ニンジン・目玉焼煮/赤米



08/06/19/thu

白身魚フライ/豚バラ炒め/玉子焼/塩ジャケ/梅干し
魚肉ハンバーグ?



08/07/08/tue
 トンカツ/玉子焼/ふき煮/レタス/小梅



08/07/07/mon
 鶏唐揚げ/ベーコンエッグ/ピーマン・ハム炒め/小梅
 きんぴらごぼう/レタス



08/07/04/fri
 ピーマン・ウインナー炒め/炒り卵/昆布・マグロつくだ煮
 小梅



08/07/01/tue
 ピーマンの炒り卵/焼き鳥/ウインナー/かまぼこ/小梅



08/06/30/mon
 トンカツ/牛・こんにゃく煮/焼き鳥/目玉焼/ミニトマト
 小梅



08/06/27/fri
 ミンチカツ/インゲン豆・ちくわ煮/玉子焼/キャベツ/小梅



08/07/16/wed
揚げ豆腐・根菜煮／塩ジャケ／昆布・かつおぶしのつくだ煮
梅干し



08/07/15/tue
魚肉ソーセージ／エビ・牛・エリンギ煮／目玉焼／塩ジャケ
レタス／梅干し



08/07/14/mon
白身魚フライ／鶏唐揚げ／ピーマン・ウィンナー炒め
ちくわと根菜煮／梅干し



08/07/11/fri
ハンバーグ／玉子焼／根菜煮／小梅



08/07/10/thu
トンカツ／炒り卵／ピーマン・魚肉ソーセージ炒め／レタス
小梅



08/07/09/wed
トンカツ／玉子焼／ピーマン・魚肉ソーセージ炒め／小梅
牛・こんにゃく入りきんぴら／レタス



08/07/29/tue
手羽揚げ/玉子焼/かまぼこ/油揚げ煮/小梅



08/07/28/mon
牛・丸天煮/豚こまの炒り卵/かまぼこ/小梅/レタス



08/07/24/thu
牛きんぴら/オクラ/魚の唐揚げ/ぜんまいのつくだ煮
小梅/レタス



08/07/23/wed
鶏唐揚げ/シトウ・魚肉ソーセージ炒め/玉子焼/小梅
サバみりん干し



08/07/18/fri
エビ・小魚の天ぷら/カニかまフライ/きんぴらごぼう/小梅
サバみりん干し



08/07/17/thu
豚・シイタケ煮/炒り卵/昆布・かつお節のつくだ煮/小梅



08/08/07/the

豚・アスパラ炒め/かぼちゃコロッケ/サバみりん干し/小梅
レタス



08/08/06/wed

鶏・ピーマン・ウインナー炒め/玉子焼/レタス
丸天・ちくわ・厚揚げ煮/小梅



08/08/05/tue

鶏煮/丸天/玉子焼/ウインナー/オクラ/小梅

よほど腹が減っていたのか……



08/08/01/fri

玉子焼/ホタテ煮/魚肉ソーセージの野菜炒め/奈良漬け
小梅



08/07/31/thu

魚ミンチカツ/かまぼこ/ちくわ・揚げ豆腐煮/キュウリ
わかめごはん/小梅



08/07/30/wed

丸天・ちくわ煮/炒り卵/かまぼこ/砂ズリ炒め/塩ジャケ
小梅



08/08/21/thu

れんごんのきんぴら／高野豆腐／ホタテ・エビ煮／玉子焼
イカ煮?／昆布のつくだ煮／小梅



08/08/19/tue

ニンジン・ちくわ・里芋・オクラ煮／ウインナー／とり南蛮
小梅



08/08/18/mon

豚バラ炒め／エビ／炒り卵／さわらのみりん干し／レタス
小梅



08/08/12/tue

ウインナー／炒り卵／ニンジン・高野豆腐煮／小梅



08/08/11/mon

魚肉ハンバーグ／ピーマン・ウインナー炒め／小梅
エビ・シシトウ(?)の天ぷら／昆布とかつお節のつくだ煮



08/08/08/fri

トンカツ／アスパラガスの天ぷら／ジャガイモ・ニンジン煮
レタス／赤米



08/08/29/fri

ニンジン・こんにゃく・かまぼこ・ジャガイモ煮／塩サバ
昆布のつくだ煮／小梅



08/08/28/thu

牛・ニンジン・かまぼこ煮／塩サバ／高菜炒め
昆布のつくだ煮



08/08/27/wed

牛煮／魚肉ハンバーグ／コロケ／ピーマンの炒り卵
昆布のつくだ煮



08/08/26/tue

鶏唐揚げ／インゲン豆の天ぷら／ピーマン・カニかま炒め
玉子焼／小梅



08/08/25/mon

鶏唐揚げ／エビフライ／玉子焼／生姜／赤米
ニンジン・かんぴょう・海草煮



08/08/22/fri

カボチャ・ジャガイモ煮／塩サバ／炒り卵／丸天フライ？
昆布のつくだ煮



08/09/08/mon
コロッケ/ウインナー/かまぼこ/エリンギ・シイタケ炒め
小梅



08/09/05/fri
豚バラ焼/イモ・オクラの天ぷら/ウインナー/ふりかけ
小梅



08/09/04/thu
ベーコン/コロッケ/玉子焼/イモの素揚げ?/小梅



08/09/03/wed
ちくわ・レンコン・手羽元煮/ピーマン・ウインナー炒め
小梅



08/09/02/tue
鶏唐揚げ/すり身揚げ/オクラ/玉子焼/小梅



08/09/01/mon
牛・インゲン豆煮/玉子焼/ウインナー/小梅



08/09/25/thu

鶏唐揚げ/ミートボール/インゲン豆の天ぷら/塩ジャケ
小梅



08/09/24/wed

豚・ニンジン・エリンギ煮/サバみりん干し/炒り卵
昆布・かつお節のつくだ煮



08/09/16/tue

こんにゃく・厚揚げ煮/ロースハム/玉子焼/かまぼこ
オクラ/赤米



08/09/12/fri

牛・こんにゃく煮/玉子焼/昆布のつくだ煮
インゲン豆とプレスハムの天ぷら



08/09/11/thu

かまぼこ/カニかま・インゲン豆煮/サバみりん干し/生姜
赤米/昆布のつくだ煮



08/09/09/tue

ベーコンエッグ/鶏唐揚げ/豆腐ハンバーグ?/小梅
昆布のつくだ煮



08/10/02/thu

トンカツ? / 厚揚げ煮 / 炒り卵 / トマト / 野菜天
紅ショウガ



08/10/01/wed

ちくわ・アスパラ・かまぼこ煮 / すぼかまぼこ / ウインナー
玉子焼 / 梅干し



08/09/30/tue

牛・ゴボウ・こんにゃく・すぼかまぼこ煮 / 玉子焼 / 梅干し



08/09/29/mon

天ぷら / 豚レバー / 塩ジャケ / 梅干し



08/09/27/sat

れんこん・インゲン豆・ケソ?の天ぷら / 魚肉ソーセージ
塩ジャケ / 昆布・かつお節のつくだ煮 / 梅干し



08/09/26/fri

ウインナー・ピーマン炒め / 玉子焼 / 塩ジャケ / 小梅



08/10/10/fri

ホタテ/コロケ/プレスハム/ピーマン・もやし炒め/小梅
玉子焼



08/10/09/thu

白身魚フライ/ハンバーグ/ピーマン・ウインナー炒め
ふりかけ/小梅



08/10/08/wed

コロケ/エビ煮/玉子焼/かまぼこ/小梅



08/10/07/tue

ハンバーグ/かまぼこ2種/塩ジャケ/ひじき和え



08/10/06/mon

鶏唐揚げ/エビ天/かまぼこ/すぼかまぼこ/玉子焼
小梅



08/10/04/sat

コロケ/玉子焼/ちくわ・かまぼこ煮/大葉の天ぷら
紅ショウガ



08/10/20/mon

鶏唐揚げ/れんこん・エビ天ぷら/ちくわ/かまぼこ
玉子焼/昆布のつくだ煮



08/10/17/fri

コロッケ/こんにゃく・エリンギ・オクラ煮/生姜/栗ご飯



08/10/16/thu

野菜炒め/カボチャ煮/炒り卵/塩サバ/昆布のつくだ煮
梅干し



08/10/15/wed

エビチリ/シイタケ・アスパラ・ニンジン炒め/小梅
昆布・れんこんのつくだ煮



08/10/14/tue

玉子焼/プレスハム/ミンチカツ?/アスパラの天ぷら
昆布のつくだ煮/小梅



08/10/11/sat

トンカツ/玉子焼/さつまいも/ふりかけ/小梅



08/10/28/tue

ミンチカツ/ニンジン・こんにゃく・アスパラ煮/ウインナー
ミートボール/小梅



08/10/27/mon

かぼちゃコロッケ/ミンチカツ/エビフライ/鶏唐揚げ/小梅
塩ジャケ/レタス/生姜



08/10/24/fri

ミンチカツ/ピーマン・魚肉ソーセージ炒め/玉子焼
サバみりん干し/紅ショウガ



08/10/23/thu

ふき・シイタケ煮/ベーコンエッグ/オクラ/ウインナー
ホタテ/紅ショウガ



08/10/22/wed

牛煮/コロッケ/玉子焼/昆布のつくだ煮



08/10/21/tue

コロッケ/ピーマン・魚肉ソーセージ炒め/鶏唐揚げ
梅干し/昆布のつくだ煮



08/11/06/thu

インゲン豆の天ぷら/コロッケ/玉子焼/
じゃこ・かつお節のつくだ煮



08/11/04/tue

豚炒め/玉子焼/大根・コンニャク・れんこん煮/塩ジャケ
小梅



08/11/03/mon

インゲン豆の天ぷら/鶏唐揚げ/魚肉ソーセージ/玉子焼
昆布のつくだ煮/梅干し



08/10/31/fri

すぼかまぼこ/なす・インゲン豆の天ぷら/ウインナー
レタス/シャケフライ/ふりかけ



08/10/30/thu

牛・エリンギ・インゲン豆・すぼかまぼこ・かぼちゃ煮
キュウリ/小梅



08/10/29/wed

玉子焼/きんぴらごぼう/ホタテ/塩ジャケ/梅干し
昆布のつくだ煮



08/11/14/fri

野菜天ぷら/れんこん炒め/ピーマンの炒り卵/梅干し
昆布・筍のつくだ煮



08/11/13/thu

エビ天/玉子焼/ジャガイモ・カボチャ煮/梅干し



08/11/12/wed

鶏唐揚げ/コロッケ/野菜炒め/インゲン豆の天ぷら/小梅



08/11/11/tue

牛煮/魚肉ソーセージ/玉子焼/塩ジャケ/昆布のつくだ煮
インゲン豆・オクラ・ニンジン煮



08/11/10/mon

鶏唐揚げ/コロッケ/インゲン豆・サツマイモの天ぷら/赤米
昆布のつくだ煮



08/11/07/fri

昆布巻/牛・インゲン豆・糸コンニャク煮/塩ジャケ
ミニトマト/紅ショウガ



08/11/24/mon
 コロッケ/エビ・ちくわ煮/玉子焼/キャベツ/紅ショウガ



08/11/21/fri
 トンカツ/目玉焼/揚げ豆腐・筍煮/キャベツ/紅ショウガ



08/11/20/thu
 肉団子/エビ・野菜天ぷら/かまぼこ/紅ショウガ



08/11/19/wed
 豚・ピーマン炒め/プレスハム/コロッケ/焼ちくわ
 紅ショウガ



08/11/18/tue
 牛煮/ジャガイモ・ニンジン煮/インゲン豆・ちくわの天ぷら
 小梅



08/11/17/mon
 野菜天・揚げ豆腐煮/ウインナー/魚肉ソーセージ/目玉焼
 昆布のつくだ煮/紅ショウガ



08/12/03/wed
コロッケ/シメジ・ピーマン炒め/すぼかまぼこ/レタス
サバみりん干し/小梅



08/12/01/mon
トンカツ/玉子焼/すぼかまぼこ/昆布のつくだ煮/小梅
ウインナー・ピーマン・ブロッコリー炒め



08/11/28/fri
サバの缶詰?/ベーコンエッグ/ミニトマト/昆布のつくだ煮
レタス



08/11/27/thu
コロッケ/鶏・ブロッコリー・いんげん豆煮/目玉焼/小梅
ミニトマト



08/11/26/wed
コロッケ/れんこんの酢物/目玉焼/イワシのみりん干し
ミニトマト/紅ショウガ



08/11/25/tue
豚炒め/魚肉ソーセージ・ピーマン炒め/玉子焼/焼ちくわ
ミニトマト/紅ショウガ



08/12/12/fri

鶏レバー/ちくわ・天ぷら煮/玉子焼/塩ジャケ
紅ショウガ



08/12/11/thu

揚げ豆腐・油揚げ煮/コロッケ/プレスハム/紅ショウガ
きんぴらごぼう



08/12/10/wed

コロッケ/目玉焼/昆布のつくだ煮/紅ショウガ
シメジ・魚肉ソーセージ・ブロッコリー炒め



08/12/09/tue

天ぷら/鶏唐揚げ/ブロッコリーの天ぷら/塩ジャケ/小梅
キャベツ/昆布のつくだ煮



08/12/08/mon

ハム・キャベツサラダ/貝柱フライ/玉子焼/天ぷら
とろろ昆布/昆布のつくだ煮



08/12/05/fri

こんにゃく・ニンジン煮/塩ジャケ/炒り卵/レタス/小梅



08/12/26/fri

鶏唐揚げ／ベーコンエッグ／魚肉ソーセージ／れんこん炒め
フキのつくだ煮



08/12/25/thu

貝柱のフライ／厚揚げ・ウインナー炒め／玉子焼／小梅
ピーマン・しめじ・ベーコン炒め／ふりかけ



08/12/24/wed

鶏唐揚げ／カニかま・れんこんの天ぷら／玉子焼／キウイ
海苔／梅干し／フキのつくだ煮



08/12/22/mon

ベーコンエッグ／ウインナー／かまぼこ／貝柱フライ／キウイ
とろろ昆布



08/12/20/sat

コロッケ／目玉焼／ピーマン・魚肉ソーセージ炒め
ジャコのつくだ煮／紅ショウガ



08/12/19/fri

コロッケ／ブロッコリー・いんげん豆天ぷら／プレスハム
玉子焼／紅ショウガ



09/01/13/tue
 カニかまフライ/ウインナー/明太子/紅ショウガ
 魚肉ソーセージ・エリンギ・ニンジン炒め



09/01/09/fri
 肉団子/鶏唐揚げ/鶏レバー/明太子/ミニトマト/梅干し



09/01/08/thu
 白身魚フライ/かき揚げ/玉子焼/れんこん・ニンジン炒め
 梅干し



09/01/07/wed
 玉子焼/天ぷら・エビ煮/白身魚フライ/イカー夜干し
 れんこん・ニンジン炒め/小梅



09/01/06/tue
 鶏唐揚げ/玉子焼/筍・しいたけ煮/梅干し/揚げサバ?



09/01/05/mon
 塩ジャケ/ウインナー/ローストビーフ/里芋/だて巻き
 小梅

正月料理の名残が詰まっている。



09/01/26/mon

ハンバーグ/ごぼう・ニンジンのみんぴら/玉子焼/ちくわ
紅ショウガ



09/01/23/fri

鶏唐揚げ/ロースハム/豚・シメジ・ブロッコリー炒め
塩ジャケ



09/01/22/thu

コロッケ/玉子焼/明太子/エリンギ・丸天煮/紅ショウガ
赤米



09/01/21/wed

玉子焼/コロッケ/大根煮/肉団子/豚・玉ねぎ炒め
紅ショウガ



09/01/20/tue

豚レバー/鶏唐揚げ/きんぴらごぼう/野菜天/紅ショウガ



09/01/19/mon

カニかまフライ/コロッケ/玉子焼/高菜炒め/梅干し



09/02/09/mon
焼きそば/ベーコンエッグ/エビ煮/レタス/梅干し



09/02/02/mon
鶏唐揚げ/ブロッコリーの天ぷら/かまぼこ/レタス
ピリ辛チキン/梅干し



09/01/30/fri
かまぼこ/ウインナー/天ぷら・シイタケ煮/チャーハン



09/01/29/thu
ハム・大葉の天ぷら/ハム入り炒り卵/塩ジャケ/イカ天?
梅干し



09/01/28/wed
鶏レバー/ちくわ/かまぼこ/玉子焼/昆布のつくだ煮



09/01/27/tue
鶏レバー/きんぴらごぼう/塩ジャケ/ハム・シメジ炒め
昆布のつくだ煮



09/02/18/wed
 自身魚フライ/ちくわ/シュウマイ/玉子焼/レタス
 きんぴらごぼう/昆布のつくだ煮



09/02/17/tue
 ベーコンエッグ/ひじき和え/きんぴらごぼう/レタス
 梅干し



09/02/16/mon
 ポテトフライ/すり身・ウィンナー・ブロッコリーの天ぷら
 玉子焼/紅ショウガ



09/02/13/fri
 牛・しめじ・すばかまぼ煮/目玉焼/焼きそば
 紅ショウガ



09/02/12/thu
 ベーコン/魚肉ソーセージ/すばかまぼこ/玉子焼/梅干し
 ふりかけ



09/02/10/tue
 コロッケ/鶏南蛮/魚肉ソーセージ/玉子焼/高菜炒め
 レタス



09/02/27/fri
エビフライ/かまぼこ/塩ジャケ/丸天・ぜんまいのつくだ煮
レタス/赤米



09/02/26/thu
ちくわ煮/ピリ辛チキン/かまぼこ/サバみりん干し
キュウリ/小梅



09/02/25/wed
ちくわ/玉子焼/ポテトフライ/ほうれん草のゴマ和え
ふりかけ



09/02/24/tue
ピリ辛チキン/ウインナー・しめじ・ブロッコリー揚げ
エビ天/カボチャ・大根煮/梅干し



09/02/20/fri
ポテトフライ/卵のきんちゃく/魚肉ソーセージ/レタス
梅干し/ふりかけ



09/02/19/thu
焼きそば/鶏唐揚げ/レタス/昆布のつくだ煮
魚肉ソーセージ・ちくわ・ブロッコリー炒め



09/03/10/tue
塩ジャケ/ウインナー/ちくわ・筍煮/玉子焼/キュウリ漬け
ふりかけ



09/03/09/mon
ちくわ・シイタケ煮/目玉焼/かまぼこ/キュウリ漬け
おから



09/03/06/fri
ピリ辛チキン/エビ・野菜天/キウイ/玉子焼/青菜漬け
小梅



09/03/05/thu
トンカツ/カマボコ/玉子焼/高菜炒め/小梅/キャベツ

平日に関わらず11時に起きて自宅弁当開き、昼出勤して
いる。前日深夜残業したわけでもナシ…… 単なる寝坊？
怠け癖？



09/03/03/tue
ポテトフライ/ピリ辛チキン/餃子/目玉焼/塩ジャケ/小梅
高菜炒め/レタス



09/03/02/mon
白身魚フライ/玉子焼/塩ジャケ/揚げ豆腐/レタス



09/03/23/mon
 鶏唐揚げ/アゴ干し/玉子焼/ミートボール/ふりかけ
 レタス



09/03/18/wed
 白身魚フライ/玉子焼/魚肉ソーセージ・豚肉炒め?
 キュウリ/レタス/小梅



09/03/17/tue
 イカ・れんこん煮/コロッケ/本物のカニ足?/ふりかけ
 小梅



09/03/16/mon
 揚げ豆腐・ニンジン煮/ニンジン葉の天ぷら/玉子焼
 キビナゴのつくだ煮/キュウリ漬け/ふりかけ



09/03/12/thu
 エビフライ/白身魚フライ/野菜天/塩ジャケ/ふりかけ
 小梅



09/03/11/wed
 アスパラの豚巻き/卵のきんちゃく/ポテトフライ
 ニンジン・筍煮/キュウリ漬け



09/03/31/tue

コロッセ/ブロッコリーの天ぷら/ウインナー/トマト
ベーコンエッグ



09/03/30/mon

玉子焼/ミンチカツ?/レンコン・ニンジン
のきんぴら
シイタケ・アスパラの天ぷら/梅干し



09/03/27/fri

牛・野菜煮/カニかまフライ/玉子焼/天ぷら/レタス
魚肉ソーセージ/小梅



09/03/26/thu

牛・ゴボウ天・筍・アスパラ煮/ミートボール/玉子焼
昆布のつくだ煮



09/03/25/wed

イカ・アスパラ天/鶏・筍・こんぶ煮/塩ジャケ/小梅
昆布のつくだ煮



09/03/24/tue

鶏唐揚げ/カニかまフライ/ウインナー/錦糸卵/高菜炒め



09/04/08/wed
 コロッケ/ブロッコリーの天ぷら/魚肉ソーセージ/玉子焼
 ふりかけ



09/04/07/tue
 鶏・天ぷら・筍・シイタケ・コンニャク・エンドウ豆煮/レタス
 コロッケ/小梅



09/04/06/mon
 コロッケ/エビフライ(カキ?) /ウインナー・アスパラ炒め
 かまぼこ/玉子焼/小梅



09/04/03/fri
 ハム・しいたけ炒め/ウインナー/玉子焼/エンドウ豆
 サバ?/ふりかけ



09/04/02/thu
 筍煮/きんちゃく卵/鶏南蛮/塩ジャケ/レタス/小梅



09/04/01/wed
 コロッケ/メンチカツ/ピーマン・魚肉ソーセージ炒め
 炒り卵/梅干し



09/04/20/mon

ハンバーグ/ソーセージ・アスパラ炒め/玉子焼/梅干し
昆布のつくだ煮



09/04/17/fri

エンドウ豆・レンコン・ニンジン煮/玉子焼/コロッケ
梅干し/昆布のつくだ煮



09/04/16/thu

炒り卵/ちくわ/レンコン・ニンジン煮/昆布のつくだ煮
梅干し



09/04/15/sat

コロッケ/レンコン・インゲン豆(?)の天ぷら/塩ジャケ
目玉焼/梅干し/レタス



09/04/10/fri

メンチカツ/魚肉ソーセージ/エンドウ豆・かまぼこ・ちくわ煮
塩ジャケ/梅干し



09/04/09/thu

コロッケ/エビ・かまぼこ・卵煮/レタス/昆布のつくだ煮
ふりかけ/小梅



09/04/28/tue
 天ぷら/海老から揚げ/エンドウ豆/玉子焼/小梅
 ジャコのつくだ煮



09/04/27/mon
 ハンバーグ/玉子焼/レンコン・筍・ニンジン煮/小梅



09/04/24/fri
 ハンバーグ/ちくわ・アスパラ天/昆布のつくだ煮/玉子焼



09/04/23/thu
 肉団子/かまぼこ/アスパラ・かぼちゃ・天ぷら煮



09/04/22/wed
 牛・エリンギ・イカ・卵煮/ちくわ・アスパラ/かまぼこ
 梅干し



09/04/21/tue
 コロッケ/レンコン・アスパラ天/昆布のつくだ煮/梅干し
 昆布・筍・牛スジ・厚揚げ煮



09/05/12/tue

コロッケ/きんちゃく卵/アスパラ・魚肉ソーセージ天
レタス/小梅/ふりかけ



09/05/11/mon

きんぴらごぼう/ちくわ/天ぷら/玉子焼/厚揚げ煮
レタス/子持ちししゃも/小梅



09/05/08/fri

焼きそば/ジャガイモ・ニンジン煮/レタス/玉子焼
魚肉ソーセージ・アスパラ炒め



09/05/07/thu

コロッケ/キュウリ/かまぼこ・ジャガイモ煮/塩鯨/小梅
ふりかけ



09/05/01/fri

焼きそば/コロッケ/塩サバ/玉子焼/きんぴらごぼう
レタス/小梅



09/04/30/thu

白身魚天/アスパラ天/レタス/ハム/ちくわ/ちぎり天
小梅



09/05/22/fri

ちくわ・かまぼこ煮／玉子焼／ジャコのつくだ煮
とろろ昆布



09/05/21/thu

鶏唐揚げ／魚肉ソーセージ・キュウリ炒め／玉子焼／小梅
一口カツ?



09/05/18/mon

鶏唐揚げ／筍・カボチャ／ジャガイモ煮／エビ・野菜天
ミニトマト／レタス／高菜炒め／小梅



09/05/15/fri

昆布巻／鶏唐揚げ／サワラみりん干し／煮エンドウ豆／小梅
レタス



09/05/14/thu

塩鯨／カニかま天ぷら／鶏唐揚げ／玉子焼／高菜炒め
ミニトマト／小梅



09/05/13/wed

きんぴらごぼう／アスパラの豚巻き／鶏唐揚げ／ミニマト
レタス／貝柱フライ?／小梅



09/06/01/mon

キウイ/鶏唐揚げ/卵の厚揚げ煮/小梅
ちくわ・アスパラ・牛スジ・ジャガイモ・ニンジン煮



09/05/29/fri

キウイ/魚肉・キュウリ炒め/目玉焼/トリカツ?/小梅
ふりかけ



09/05/28/thu

レタス/シイタケ・ジャガイモ・揚げ豆腐煮/ウインナー
目玉焼/なんかのフライ/昆布のつくだ煮



09/05/27/wed

トンカツ/炒り卵/ちくわ・かまぼこ煮/キュウリ/レタス
昆布のつくだ煮



09/05/26/tue

レタス/ちくわ/豚炒め/葉キャベツ/豆・ニンジン煮
目玉焼/プレスハム/昆布のつくだ煮



09/05/25/mon

豚炒め/カニかま/目玉焼/なにかのフライ/とろろ昆布



09/06/10/wed

丸天・エリンギ・ニンジン煮／玉子焼／梅干し
魚肉ソーセージ・シントウ炒め／〇〇〇〇

09/06/09/tue

ダイコン・ニンジン・揚げ豆腐煮／ウインナー／焼サワラ？
シントウの天ぷら／梅干し

09/06/05/fri

ゲソ天／玉子焼／ウインナー・エリンギ炒め／大葉



09/06/04/thu

鶏唐揚げ／かまぼこ／コロッケ／目玉焼／天ぷら／キャベツ
梅干し

09/06/03/wed

えび天／ささみ揚げ／かまぼこ／天ぷら／昆布のつくだ煮
ふりかけ／キャベツ

09/06/02/tue

ハム・シイタケ炒め／玉子焼／トマト／サバみりん干し／小梅
昆布のつくだ煮／レタス



09/06/18/thu

ちくわ/かまぼこ/鶏レバー/昆布のつくだ煮/梅干し
エリンギ・ピーマン・ニンジン炒め



09/06/17/wed

目玉焼/インゲン豆のゴマ和え/スパゲティ/ピリ辛チキン
フライドポテト/梅干し



09/06/16/tue

インゲン豆の天ぷら/高野豆腐・カボチャ煮/玉子焼
すり身の天ぷら?/梅干し



09/06/15/mon

ささみカツ?/豚・シシトウ炒め/トマト/塩ジャケ/梅干し



09/06/12/fri

鶏唐揚げ/牛・シメジ炒め/玉子焼/塩ジャケ/梅干し



09/06/11/thu

鶏唐揚げ/目玉焼/イカ天/ウインナー・ピーマン炒め
梅干し



09/06/26/fri

目玉焼/きんぴらごぼう/ベーコン・ピーマン炒め/梅干し
ピリ辛チキン



09/06/25/thu

玉子焼/エノキの豚バラ巻/揚げ豆腐・インゲン豆煮
ミニトマト/梅干し



09/06/24/wed

鶏レバー煮/カニかま・インゲン豆の天ぷら/ミニトマト
塩ジャケ/ロースハム・大葉揚げ/梅干し



09/06/23/tue

ささみカツ/玉子焼/魚肉ソーセージ・キュウリ炒め
梅干し



09/06/22/mon

卵の厚揚げ煮/ゲソ・丸天・インゲン豆煮/梅干し



09/06/19/fri

ハンバーグ/キャベツ/かまぼこ・ちくわ・大葉の天ぷら
梅干し



09/07/06/mon
エビ・丸天煮／玉子焼／豚肉炒め／キュウリ／梅干し



09/07/03/fri
シントウの天ぷら／ささみフライ？／目玉焼／梅干し
エリンギ・ピーマン・ニンジン炒め



09/07/02/thu
鶏唐揚げ／ちくわ・カニかま刺し大葉の天ぷら／玉子焼
魚肉ソーセージ・プレスハム炒め／梅干し



09/07/01/wed
鶏唐揚げ／インゲン豆の天ぷら／きんぴらごぼう／梅干し
一口カツ？／ポテトフライ／昆布のつくだ煮



09/06/30/tue
ウイナー／炒り卵／カニかま／塩ジャケ／かまぼこ
天ぷら／インゲン豆炒め／昆布のつくだ煮



09/06/29/mon
鶏唐揚げ／ベーコン・ピーマン炒め／玉子焼／塩ジャケ
梅干し



09/07/16/thu

魚肉ハンバーグ/レタス/玉子焼/サバみりん干し?
梅干し/昆布のつくだ煮



09/07/14/tue

魚肉ハンバーグ/エリンギ・ニンジン炒め/玉子焼/塩アゴ
ウインナー・ピーマン炒め/梅干し



09/07/13/mon

エビ煮/焼き豚/ちくわ/玉子焼/梅干し



09/07/09/thu

白身魚フライ/エリンギ・ニンジン・インゲン豆炒め/梅干し
昆布巻き/ミニトマト



09/07/08/wed

鶏唐揚げ/インゲン豆の天ぷら/焼き豚/玉子焼/丸天
カマボコ/梅干し



09/07/07/tue

焼き豚/鶏唐揚げ/卵の厚揚げ煮/ひじき和え/梅干し



09/08/05/wed

牛・コンニャク煮／ちくわ／玉子焼／塩ジャケ／レタス
梅干し



09/08/04/tue

ピリ辛チキン／ハム／きんぴらごぼう／玉子焼／レタス
梅干し



09/08/03/mon

エノキの豚バラ巻／玉子焼／塩ジャケ／レタス／梅干し



09/07/31/fri

アスパラの豚巻き／ちくわ／カニかま野菜炒め／目玉焼
梅干し



09/07/23/thu

牛つくだ煮？／天ぷら／鶏唐揚げ？／魚肉ハム／玉子焼
エリンギ・キュウリ煮／ミニトマト



09/07/17/fri

鶏唐揚げ／魚肉ソーセージ・カニかま・ピーマン炒め／梅干し
かまぼこ



09/08/17/mon
ウインナー／鶏唐揚げ／シシトウ／エビ天ぷら／梅干し
ホタテ・ニンジン煮



09/08/12/wed
玉子焼／鶏唐揚げ／シイタケ・インゲン・サツマイモの天ぷら
梅干し



09/08/11/tue
コロッケ／イカ煮／シシトウ揚げ／エビのかき揚げ／玉子焼
紅ショウガ



09/08/10/mon
白身魚フライ／シシトウ・レンコンの天ぷら／ハム／玉子焼
キュウリ／梅干し



09/08/07/fri
エビ・エリンギ・牛肉・コンニャク煮／魚肉ハム／目玉焼
梅干し



09/08/06/thu
白身魚フライ／塩ジャケ／エビ・インゲン豆の天ぷら／梅干し
キャベツ



09/08/25/tue

塩ジャケ/昆布巻き/ちくわ・天ぷら・オクラ煮/サツマイモ



09/08/24/mon

トンカツ/塩ジャケ/玉子焼/シシトウ/ミニトマト/梅干し
キャベツ



09/08/21/fri

牛・コンニャク煮/オクラ・ちくわ・天ぷら煮/酢れんこん
梅干し



09/08/20/thu

ウインナー/目玉焼豚炒め/何かを巻いた大葉の天ぷら
玉子焼/一口カツ?/梅干し



09/08/19/wed

豚炒め/えのきの豚巻き/玉子焼/イワシのみりん干し
梅干し/レタス



09/08/18/tue

ちくわ・シイタケ・ニンジン煮/玉子焼/ニラ・砂ズリ炒め
レタス/梅干し/大葉



09/09/02/wed

牛煮/かぼちゃ煮/ウインナー・エリンギ・ピーマン炒め
梅干し



09/09/01/tue

牛・ゴボウ煮/目玉焼/アスパラ・ちくわの天ぷら/梅干し



09/08/31/mon

ハンバーグ/ウインナー/玉子焼/エビチリ/梅干し
昆布のつくだ煮



09/08/28/fri

エノキの豚バラ巻/魚肉ソーセージ/玉子焼/塩ジャケ
厚揚げ煮/昆布のつくだ煮



09/08/27/thu

アスパラのベーコン巻/ちくわ・アスパラ・大葉の天ぷら
目玉焼/梅干し



09/08/26/wed

牛・シメジ煮/玉子焼/シシトウのハム巻/梅干し



09/09/11/fri

丸天・エリンギ煮／カマボコ／魚肉ソーセージ・キュウリ炒め
エビフライ？／昆布のつくだ煮／紅ショウガ



09/09/10/thu

丸天・カボチャ煮／玉子焼／エリンギ・ウインナー炒め
ミニトマト／サツマイモ／紅ショウガ



09/09/09/wed

ゲソ天？／エビ煮／玉子焼／カマボコ／コロッケ／梅干し



09/09/08/tue

カニかまの天ぷら／トンカツ／玉子焼／塩ジャケ／トマト
キャベツ／紅ショウガ



09/09/04/fri

トンカツ／カニかま・ナスの天ぷら／玉子焼／塩ジャケ
カマボコ／紅ショウガ



09/09/03/thu

ブリの照焼？／ちくわ・アスパラ・オクラ煮／魚肉ソーセージ
塩ジャケ／カマボコ／紅ショウガ



09/09/28/mon

鶏唐揚げ/アスパラ入りちくわ/玉子焼/紅ショウガ
魚肉ソーセージ・キュウリ炒め



09/09/18/fri

鶏唐揚げ/トマト/目玉焼/すりみ揚げ?/塩アゴ
紅ショウガ



09/09/17/thu

ハンバーグ/レンコンの天ぷら/丸天/サツマイモ/梅干し
キャベツ



09/09/16/wed

コロッケ?/レンコン・シシトウの天ぷら/玉子焼/塩アゴ
紅ショウガ



09/09/15/tue

豚炒め/目玉焼/ウインナー・ピーマン炒め/梅干し



09/09/14/mon

コロッケ/ウインナー・ピーマン・エリンギ炒め/レンコン
玉子焼/イモ天



09/10/07/wed
エビ天/ちくわ/天ぷら/豚角煮/玉子焼/紅ショウガ
昆布のつくだ煮



09/10/06/tue
コロッケ/魚肉ソーセージ・キュウリ・ピーマン炒め/梅干し
エリンギ天?/キャベツ



09/10/05/mon
きんぴらごぼう/ロースハム/ベーコンエッグ/とろろ昆布
紅ショウガ



09/10/01/thu
エビ・イカ・サツマイモの天ぷら/カマボコ/高野豆腐
玉子焼/キャベツ/紅ショウガ



09/09/30/wed
トンカツ/アスパラ天?/卵の厚揚げ煮/キャベツ
紅ショウガ



09/09/29/tue
鶏唐揚げ/ちくわ・アスパラ天/揚げ豆腐煮/玉子焼
梅干し



09/10/16/fri

ちくわ・丸天煮/ウインナー/玉子焼/レタスのハム巻
空豆/紅ショウガ



09/10/15/thu

鶏唐揚げ/きんぴらごぼう/ちくわ天/玉子焼/芋づる?
昆布のつくだ煮/梅干し



09/10/14/wed

牛・コンニャク煮/鶏レバー/玉子焼/昆布のつくだ煮
レタス



09/10/13/tue

コロッケ/鶏唐揚げ/エビ・シントウの天ぷら/梅肉つくね
鶏皮?/紅ショウガ



09/10/09/fri

豚炒め/魚肉ソーセージ/きんぴらごぼう/カマボコ
とろろ昆布/紅ショウガ



09/10/08/thu

玉子焼/ニンジン葉の天ぷら/コロッケ/カマボコ/梅干し
ブリ照焼?/キュウリ



09/10/26/mon
肉団子/エノキの豚バラ巻/玉子焼/芋づる煮/梅干し
昆布のつくだ煮



09/10/23/fri
ベーコンエッグ/サツマイモ/カマボコ/塩ジャケ
ベーコン・ピーマン炒め/わかめご飯



09/10/22/thu
魚肉ソーセージ/エビ/玉子焼/塩ジャケ/梅干し
インゲン豆のゴマ和え



09/10/21/wed
鶏唐揚げ/玉子焼/サヤエンドウの天ぷら?/高菜炒め
昆布のつくだ煮/紅ショウガ



09/10/20/tue
トンカツ/ウインナー/フキ・丸天煮/高菜炒め/紅ショウガ



09/10/19/mon
エビ天/玉子焼/ウインナー・サヤエンドウ炒め
紅ショウガ



09/11/04/wed

塩ジャケ/焼き豚/カマボコ/キウイ/高菜炒め/炒り卵
紅ショウガ



09/11/02/mon

玉子焼/ウインナー・シメジ・すり身・インゲン豆煮/梅干し
ちりめんじゃこのふりかけ/昆布のつくだ煮



09/10/30/fri

鶏南蛮/インゲン豆・ちくわ煮/魚肉ソーセージ/炒り卵
紅ショウガ



09/10/29/thu

インゲン豆の天ぷら/コロッケ/玉子焼/昆布のつくだ煮
とろろ昆布/紅ショウガ



09/10/28/wed

牛炒め/ニラ入りオムレツ/ウインナー・インゲン豆炒め
昆布のつくだ煮/紅ショウガ



09/10/27/tue

鶏唐揚げ/ウインナー/ベーコンエッグ/一口ハム?
紅ショウガ



09/11/13/fri

トンカツ/カマボコ/厚揚げ煮/レタス/昆布のつくだ煮
紅ショウガ



09/11/12/thu

卵の厚揚げ煮/ゲソ天・エビ・すぼかまぼこ煮/紅ショウガ
ししゃもフライ/ウインナー・ピーマン炒め



09/11/11/wed

春巻/白身魚・ニンジン葉・すり身・カニかまぼこ天
梅干し/玉子焼



09/11/10/tue

カボチャ・ちくわ・ゲソ天・インゲン豆煮/フグの一夜干し
ミニトマト/とろろ昆布/紅ショウガ



09/11/06/fri

鶏唐揚げ/かまぼこ/魚肉ソーセージ・ピーマン炒め
玉子焼/塩ジャケ



09/11/05/thu

インゲン豆の天ぷら/塩ジャケ/コロッケ/玉子焼/レタス
紅ショウガ



09/11/24/tue

レンコン炒め/ささみカツ?/鶏唐揚げ/目玉焼/レタス
梅干し



09/11/20/fri

白身魚フライ/イカフライ/玉子焼/厚揚げ煮/紅ショウガ
かぼちゃ天ぷら



09/11/19/thu

ししゃもフライ/玉子焼/丸天/野菜天/昆布のつくだ煮
紅ショウガ



09/11/18/wed

ちくわ・ブロッコリーの天ぷら/やきとり/ベーコン/コロッケ
昆布のつくだ煮/キャベツ/梅干し



09/11/17/tue

エビ・ちくわ・厚揚げ煮/エノキの豚バラ巻/目玉焼
レタス/昆布のつくだ煮



09/11/16/mon

エビ・インゲン豆の天ぷら/鶏唐揚げ/丸天/玉子焼
ふりかけ/紅ショウガ



09/12/07/mon

ウインナー/ham入り炒り卵/カマボコ/ちくわ/紅ショウガ
昆布のつくだ煮



09/12/03/thu

カニかま・インゲン豆の天ぷら/塩ジャケ/目玉焼/レタス
ロースハム/紅ショウガ



09/12/02/wed

牛・インゲン豆煮/白身魚フライ/カボチャコロッケ/レタス
ふりかけ/梅干し



09/12/01/tue

春巻/レタス/ロースハム/塩ジャケ/きんぴらごぼう
昆布のつくだ煮/紅ショウガ



09/11/30/mon

ちくわのインゲン豆刺し/昆布巻き/きんぴらごぼう
ウインナー/丸天/炒り卵/梅干し



09/11/25/wed

トンカツ/玉子焼/プレスハム/レンコン炒め/レタス
昆布のつくだ煮/梅干し



09/12/14/mon

自身魚フライ/エビ煮/玉子焼/インゲン豆の天ぷら
ジャケフライ/紅ショウガ



09/12/12/sat

すり身揚げ/鶏唐揚げ/玉子焼/塩ジャケ/紅ショウガ
ニンジンらしきもの



09/12/11/fri

コロケ/エビ・いんげん豆の天ぷら/目玉焼/梅干し
カボチャ・ジャガイモ煮



09/12/10/thu

鶏唐揚げ/玉子焼/自身魚フライ/塩ジャケ/レタス
梅干し



09/12/09/wed

ウインナー/エリンギ・インゲン豆・すばかまぼこ煮/玉子焼
塩ジャケ/ミニトマト/梅干し



09/12/08/tue

魚肉ソーセージ・キュウリ炒め/エビ煮/卵の厚揚げ煮
梅干し



09/12/21/mon

揚げ手羽元/丸天/カマボコ/ちくわ/レンコンの天ぷら
玉子焼/ミニトマト/紅ショウガ



09/12/19/sat

目玉焼/魚肉ソーセージ/ブリ照焼/昆布のつくだ煮
紅ショウガ



09/12/18/fri

鶏唐揚げ/シャケフライ/玉子焼/きんぴらごぼう/レタス
梅干し



09/12/17/thu

鶏唐揚げ/ハムエッグ/エビ・丸天煮/塩ジャケ/紅ショウガ



09/12/16/wed

牛・ねぎ・コンニャク煮/ベーコンエッグ/きんぴらごぼう
梅干し



09/12/15/tue

玉子焼/イカ天/ロースハム/レタス/塩ジャケ/紅ショウガ



09/12/30/wed
揚げ手羽元/魚肉ソーセージ/玉子焼/コロッケ/レタス
ミニトマト/ふりかけ/梅干し



09/12/28/mon
ベーコンエッグ/鶏唐揚げ/レンコン・ブロッコリーの天ぷら
ふりかけ/紅ショウガ



09/12/25/fri
鶏照焼/卵の厚揚げ煮/ダイコン煮/ロースハム/レタス
紅ショウガ



09/12/24/thu
牛煮/白身魚フライ/玉子焼/コロッケ/レタス/梅干し



09/12/23/wed
目玉焼/焼き豚/レタス/カボチャ煮/昆布のつくだ煮
ウインナー/紅ショウガ



09/12/22/tue
エノキの豚バラ巻/揚げ豆腐煮/玉子焼/昆布のつくだ煮
レンコン・ニンジン煮/イカが入ってる?



10/01/08/fri
肉団子/卵の厚揚げ煮/エビ煮/ちくわ/レタス/梅干し



10/01/07/thu
ハス・ニンジン酢の物/だて巻き/マグロ角煮?/レタス
ロースハム/カマボコ/紅ショウガ



10/01/06/wed
揚げ豆腐・ニンジン煮/玉子焼/ミートボール/塩ジャケ
ミニトマト/梅干し



10/01/04/mon
魚肉ソーセージ・カニかま・シタケ・インゲン豆の天ぷら
玉子焼/とろろ昆布/紅ショウガ/ミニトマト



10/01/03/sun
ベーコンエッグ/数の子/カマボコ/ハス・ニンジン酢の物
レタス/マグロつくだ煮?



10/01/02/sat
エビフライ/ロースハム/ニンジン・こんにゃく煮/玉子焼
カマボコ/鶏唐揚げ/ハス天ぷら/レタス紅ショウガ



10/01/19/tue

鶏唐揚げ/コロッケ/炒り卵/紅ショウガ/一口エビカツ?
とろろ昆布



10/01/18/mon

ベーコンエッグ/揚げサバ/ショウガ漬け/キャベツ
紅ショウガ



10/01/15/fri

豚野菜炒め/玉子焼/揚げサバ/牛つくだ煮/梅干し



10/01/14/thu

ハンバーグ/魚肉ソーセージ・インゲン炒め/ベーコンエッグ
レタス/梅干し



10/01/13/wed

ベーコン/カマボコ/ちくわ/玉子焼/レンコンの天ぷら
丸天・カボチャ煮/レタス/紅ショウガ



10/01/12/tue

コロッケ/塩ジャケ/ちくわ・天ぷら煮/レタス/梅干し
一口エビカツ?



10/02/01/mon

おから・ブロッコリーの天ぷら／ベーコン／昆布のつくだ煮
目玉焼



10/01/29/fri

鶏素揚げ／玉子焼／魚肉ソーセージ／レタス／紅ショウガ
昆布のつくだ煮



10/01/28/thu

牛甘辛煮／魚肉ソーセージ・キュウリ・ピーマン炒め／レタス
梅干し



10/01/26/tue

ちくわ天／ポテトフライ／魚肉ハンバーグ／ブロッコリー
目玉焼／トマト／紅ショウガ



10/01/22/fri

魚肉ハンバーグ／フグの天ぷら／エノキの豚バラ巻／レタス
ブロッコリー／昆布のつくだ煮／紅ショウガ



10/01/20/wed

豚角煮／ゆで卵／塩ジャケ／パセリ／レタス／紅ショウガ



10/02/16/day

玉子焼/チクワ・キュウリ・魚肉ソーセージ炒め/塩ジャケ
昆布のつくだ煮



10/02/15/day

ちくわ・丸天・カボチャ煮/自身魚フライ/イカフライ?
ミニトマト/キャベツ/昆布のつくだ煮/紅ショウガ



10/02/12/day

玉子焼/ハンバーグ/シイタケ・高野豆腐煮/レタス
昆布のつくだ煮



10/02/10/wed

玉子焼/ネギ・鶏レバー煮/フキ・丸天煮/昆布のつくだ煮
梅干し



10/02/09/tue

鶏唐揚げ/玉子焼/塩ジャケ/牛野菜炒め/紅ショウガ



10/02/02/tue

鶏唐揚げ/玉子焼/エリンギ・ニンジン・ベーコン炒め
レタス/梅干し



10/02/24/wed

牛野菜煮/ウインナー・キュウリ・魚肉ソーセージ炒め
目玉焼/レタス/昆布のつくだ煮



10/02/23/tue

塩ジャケフライ/炒り卵/レンコン天/野菜豆腐煮/梅干し
キャベツ



10/02/22/mon

チクワ煮/玉子焼/カボチャコロッケ/塩ジャケ
レンコン・昆布のつくだ煮



10/02/19/fri

エリンギ・ニンジン・油揚げ煮/カマボコ/塩ジャケ/玉子焼
梅干し/レンコン・茎ワカメのつくだ煮/昆布のつくだ煮



10/02/18/thu

カマボコ/魚肉ハム/油揚げ煮/サワラののみりん干し
玉子焼/レンコンの天ぷら/レタス/梅干し



10/02/17/wed

ハンバーグ/カマボコ/ロースハム/レタス/梅干し
レンコン・ニンジンのきんぴら



10/03/03/day

目玉焼/ウインナー/とろろ昆布/ブロッコリー/紅ショウガ
丸天・コンニャク・ニンジン・シイタケ煮



10/03/02/day

鶏唐揚げ/カマボコ煮/ロースハム/玉子焼/レンコン天
レタス/昆布のつくだ煮/紅ショウガ



10/03/01/day

牛きんぴら/ひじき和え/ロースハム/玉子焼/コロッケ
レタス/梅干し

月刊サンデー、創刊号から1年だけ買った。



10/02/28/sun

ハンバーグ・ナス煮込み/魚肉ハム/ウインナー/シイタケ煮
レタス
梅干し



10/02/26/fri

鶏唐揚げ/玉子焼/さつま揚げ・シイタケ・ニンジン煮
梅干し



10/02/25/thu

鶏唐揚げ/コロッケ/魚肉ソーセージ・キュウリ炒め/レタス
スパゲティ/昆布のつくだ煮/紅ショウガ



10/03/15/mon

鶏唐揚げ/玉子焼/タケノコ・ニンジン・丸天・コンニャク煮
梅干し



10/03/13/sat

ベーコンエッグ/魚肉ソーセージ/レタス/ショウガの漬物
シイタケ・ごぼう・かんぴょう煮/梅干し/ふりかけ



10/03/12/fri

コロッケ/ベーコン/玉子焼/レタス/梅干し



10/03/08/mon

鶏唐揚げ/チクワ・丸天煮/ベーコンエッグ/レタス/梅干し



10/03/05/fri

玉子焼/カボチャ・高野豆腐煮/アサリのつくだ煮
ふりかけ



10/03/04/thu

カニかまフライ?/卵の厚揚げ煮/かまぼこ/スパゲティ
レタス/ジャコのつくだ煮/梅干し



10/03/26/fri

アスパラの豚巻/シイタケ・揚げ豆腐・レンコン・ニンジン煮
玉子焼/レタス/梅干し



10/03/24/wed

エビフライ/玉子焼/ホタテ/サワラのみりん干し/レタス
紅ショウガ



10/03/23/tue

玉子焼/イカ・魚肉ソーセージ・アスパラ炒め/イモ天?
筍煮/梅干し



10/03/18/thu

カニかまフライ/鶏唐揚げ/エビ・エリンギ煮/炒り卵
紅ショウガ



10/03/17/wed

トンカツ/厚揚げ・里芋・ニンジン・シイタケ・ゼンマイ煮
玉子焼/梅干し



10/03/16/tue

カニかまフライ/玉子焼/魚肉ソーセージ/ナス天/イカ天
レタス/紅ショウガ



10/04/07/wed

鶏唐揚げ/玉子焼/レンコン・アスパラ天/昆布のつくだ煮
フキ・カボチャ・サツマイモ煮/レタス/梅干し



10/04/06/tue

カニクリームコロッケ/春巻/エビ煮/レタス/サツマイモ天
昆布のつくだ煮



10/04/05/mon

エノキの豚バラ巻/玉子焼/ミートボール/昆布のつくだ煮
レタス/梅干し



10/04/02/fri

エビフライ/イカ天/レンコンのきんぴら/炒り卵/梅干し
とろろ昆布



10/04/01/thu

エビ・チクワ・カマボコ煮/野菜豆腐の照焼/玉子焼
レタス/梅干し



10/03/29/mon

トンカツ/インゲン豆・レンコン天/玉子焼/フキ煮/レタス
レンコンのきんぴら



10/04/15/thu

すばカマボコ/玉子焼/チクワ・エビ煮/魚肉ハンバーグ
サヤエンドウ/梅干し



10/04/14/wed

牛きんぴら/炒り卵/カニクリームコロッケ/梅干し
魚肉ハム・アスパラ煮



10/04/13/tue

牛きんぴら/チクワ・アスパラ煮/玉子焼/すばカマボコ
紅ショウガ



10/04/12/mon

鶏唐揚げ/丸天/魚肉ソーセージ・キュウリ炒め/イモ天
揚げ豆腐/すばカマボコ/紅ショウガ



10/04/09/fri

チクワのアスパラはさみ天?/おから天/玉子焼/ふりかけ
魚肉ソーセージ・キュウリ炒め/梅干し



10/04/08/thu

ミートボール/玉子焼/イカ煮/キウイ/梅干し
シメジ・レンコン・ニンジン炒め



10/04/22/thu

ミートボール／玉子焼／サワラのみりん干し／サヤエンドウ
キュウリの漬物／コロッケ？



10/04/21/wed

エビ・イカ天／エリンギ・アスパラ・丸天煮／謎のフライ
とろろ昆布／梅干し



10/04/20/tue

玉子焼／エリンギ・アスパラ炒め／カニかまフライ／ふりかけ
梅干し



10/04/16/fri

玉子焼／コロッケ／魚肉ハム／サヤエンドウ・アスパラ天
紅ショウガ



10/04/30/fri

玉子焼／魚肉ソーセージ／鶏唐揚げ／アスパラ天／梅干し



10/04/28/wed

サワラのみりん干し／玉子焼／サヤエンドウ／紅ショウガ
ミンチカツ？／キュウリの漬物／ふりかけ



10/04/27/tue

牛きんぴら／コロケ／エビ天／高菜炒め／梅干し
魚肉ソーセージ・アスパラ炒め



10/04/26/mon

豚バラ煮／ミンチカツ／玉子焼／きんぴらごぼう／高菜炒め
梅干し

代休取って自宅で食べる。ゴールデンウィークに仕事があるので先に使用。ワンフェス用の申請写真提出が迫っていたので突貫で原型作っている。Mr.なしくずし……



10/05/11/tue
牛・こんにゃく煮／エリンギ・ニンジン・サヤエンドウ煮
玉子焼／梅干し



10/05/10/mon
鶏唐揚げ／玉子焼／きんぴらごぼう／塩ジャケ／梅干し



10/05/07/fri
ミートボール／コロッケ／玉子焼／エビ天／サヤエンドウ
梅干し



10/05/06/thu
ウインナー・魚肉ソーセージ炒め／玉子焼／エビ天
アスパラ・ブロッコリー天／梅干し



10/05/17/mon
 サツマイモ煮／目玉焼／トンカツ？／キビナゴの天ぷら
 ふりかけ／梅干し



10/05/14/fri
 炒り卵／エビ煮／肉団子／酢ごぼう／梅干し



10/05/13/thu
 塩ジャケ／魚肉ソーセージ／玉子焼／コロッケ／アスパラ天？
 スパゲティ／梅干し



10/05/12/wed
 魚肉ハンバーグ／白身魚フライ／玉子焼／塩ジャケ／キウイ
 サヤエンドウ煮／梅干し



10/05/21/fri

玉子焼/チクワ/ロースハム/しめじ・サヤエンドウ煮
コロケ?/レタス/梅干し



10/05/20/thu

鶏唐揚げ/塩ジャケ/魚肉ソーセージ・アスパラ炒め
レタス/梅干し



10/05/19/wed

鶏唐揚げ/玉子焼/ウインナー・ピーマン炒め/コロケ
昆布のつくだ煮



10/05/18/tue

手羽元煮/塩ジャケ/玉子焼/サヤインゲン/レタス
豆ごはん/紅ショウガ



10/05/27/thu

玉子焼/牛炒め/カニかま/エリンギ・ウインナー炒め
一口カツ?/レタス/梅干し



10/05/26/wed

肉団子/玉子焼/塩ジャケ/カマボコ/ハム・ピーマン炒め
レタス/昆布のつくだ煮/梅干し



10/05/25/tue

玉子焼/焼き鳥/野菜天/キウイ/レタス/昆布のつくだ煮
梅干し



10/05/24/mon

鶏唐揚げ/カマボコ/玉子焼/塩ジャケ/レタス/梅干し
サヤエンドウの天ぷら



10/06/02/wed

牛のゴボウ煮／丸天／サワラの一夜干し／炒り卵／エビ天
キュウリ／梅干し



10/06/01/tue

一口カツ／卵のきんちゃく／ジャガイモ・ニンジン煮
ソーセージ・キュウリ炒め／レタス／梅干し



10/05/31/mon

サバみりん干し／ピーマン・ウインナー炒め／白身魚フライ
玉子焼／レタス／梅干し



10/05/28/fri

炒り卵／塩ジャケ／肉じゃが／カニかま／インゲン豆の天ぷら
レタス／梅干し



10/06/08/tue

コロケ/玉子焼/きんぴらごぼう/カマボコ/梅干し
昆布のつくだ煮



10/06/07/mon

コロケ/玉子焼/鶏唐揚げ/肉団子/アスパラガス
梅干し



10/06/04/fri

メンチカツ/アスパラの豚巻/ソーセージ・キュウリ炒め
レタス/ふりかけ/梅干し



10/06/03/thu

牛炒め/白身魚フライ/肉団子/オクラの天ぷら/レタス
梅干し



10/06/14/mon

鶏唐揚げ/玉子焼/エリンギ・ピーマン・ニンジン炒め
梅干し



10/06/11/fri

肉団子/塩ジャケ/すぼカマボコ/玉子焼/紅ショウガ
シントウの天ぷら



10/06/10/thu

目玉焼/エビ天/すり身天ぷら/鶏唐揚げ/スパゲティ
レタス/梅干し



10/06/09/wed

ハンバーグ/玉子焼/塩ジャケ/カマボコ/オクラの天ぷら
揚げ餃子?/レタス/梅干し



10/06/18/fri

鶏唐揚げ/玉子焼/丸天・シイタケ煮/ちくわ/レタス
梅干し



10/06/17/thu

エビ・ちくわ煮/ベーコンエッグ/ソーセージ・キュウリ炒め
レタス/梅干し



10/06/16/wed

コロッケ/ウインナー・ピーマン炒め/玉子焼/塩ジャケ
昆布のつくだ煮



10/06/15/tue

コロッケ/玉子焼/肉団子/インゲン豆の天ぷら/梅干し



10/06/29/tue
丸天/ベーコンエッグ/ちくわ/レタス/小梅



10/06/28/mon
肉じゃが/鶏唐揚げ/玉子焼/大学芋/小梅



10/06/22/tue
牛つくだ煮/玉子焼/丸天/油揚げ煮/昆布のつくだ煮
ちくわ



10/06/21/mon
卵のきんちゃく/油揚げ煮/ちくわ/鶏南蛮/レタス
昆布のつくだ煮



10/07/05/mon

トンカツ/玉子焼/カマボコ/エリンギ・ニンジン・油揚げ煮
昆布のつくだ煮



10/07/02/fri

肉団子/トンカツ/玉子焼/エビ天/インゲン豆の天ぷら
昆布のつくだ煮/梅干し



10/07/01/thu

ベーコンエッグ/カマボコ/油揚げ・エリンギ煮/レタス
小梅



10/06/30/tue

玉子焼/ハンバーグ/コロッケ/塩サバ/昆布のつくだ煮
レタス/小梅



10/07/09/fri
ハンバーグ/玉子焼/コロケ/アスパラのしそ巻き揚げ
昆布のつくだ煮



10/07/08/thu
トンカツ/玉子焼/塩ジャケ/シシトウの天ぷら/小梅



10/07/07/wed
ミンチカツ/卵のさんちやく/カマボコ/ちくわ/梅干し
サツマイモ煮



10/07/06/tue
玉子焼/塩ジャケ/ヒジキのつくだ煮/ちくわ/小梅
ダイコン・ニンジン・キュウリ・高野豆腐煮



10/07/15/thu
炒り卵/肉団子/エリンギ・エビ煮/レタス/小梅



10/07/14/wed
玉子焼/鶏レバー煮/ソーセージ・パプリカ炒め/レタス
小梅



10/07/13/tue
玉子焼/チーカマ/牛・エリンギ煮/串カツ/大葉の天ぷら
紅ショウガ/小梅



10/07/12/mon
串カツ/エビ天/コンニャク・ニンジン・レンコン煮/大葉
小梅



10/07/27/tue

玉子焼/サワラのみりん干し/チクワ/オクラ煮/小梅



10/07/21/wed

玉子焼/ベーコン・パプリカ炒め/油揚げ煮/レタス/小梅



10/07/20/tue

ハンバーグ/鶏唐揚げ/玉子焼/レタス/小梅/ふりかけ



10/07/16/fri

鶏唐揚げ/プレスハム/カニかまフライ/玉子焼/レタス
紅ショウガ



10/08/06/fri

玉子焼／鶏レバー煮／野菜天／オクラ煮／小梅



10/08/05/thu

玉子焼／カニかまフライ／紅ショウガ／小梅
ウインナー・ピーマン・エリンギ炒め



10/08/04/wed

玉子焼／プレスハム／コロッケ／ソーセージ・キュウリ炒め
小梅



10/08/02/mon

玉子焼／ウインナー・シイタケ・アスパラ炒め／豚炒め／小梅



10/08/16/mon
 玉子焼／鶏唐揚げ／コロッケ／紅ショウガ／ふりかけ
 梅干し



10/08/11/wed
 トンカツ／玉子焼／ウインナー・アスパラ炒め／紅ショウガ



10/08/10/tue
 玉子焼／ハムの大葉巻／カニかまフライ／コロッケ／梅干し
 紅ショウガ



10/08/09/mon
 玉子焼／焼き豚／アスパラのハム巻／野菜天／オクラ煮
 小梅



10/08/20/fri

玉子焼/エノキの豚バラ巻/サバみりん干し/小梅
チクワ・ホタテ煮/昆布のつくだ煮



10/08/19/thu

炒り卵/鶏唐揚げ/チクワ・油揚げ煮/紅ショウガ/小梅
ソーセージ・ピーマン炒め/昆布のつくだ煮



10/08/18/wed

玉子焼/カニかまフライ/レンコン・アスパラの天ぷら
レンコンのきんびら/昆布のつくだ煮/紅ショウガ



10/08/17/tue

塩ジャケ/豚レバー/卵のきんちゃく/昆布のつくだ煮
トマト/小梅



10/08/27/fri

目玉焼／プレスハム／ウインナー・キュウリ・エリンギ炒め
紅ショウガ／小梅



10/08/26/thu

高野豆腐／イカフライ／鶏唐揚げ／豚焼／紅ショウガ
梅干し



10/08/24/tue

ミンチカツ／玉子焼／ソーセージ・ピーマンの天ぷら／小梅
ショウガのつくだに



10/08/23/mon

玉子焼／豚・タマネギ・コンニャク煮／ハム／紅ショウガ
ふりかけ／小梅



10/09/03/fri
鶏唐揚げ/玉子焼/塩ジャケ/スパゲティ/梅干し



10/09/02/thu
玉子焼/ミニハンバーグ/鶏唐揚げ/なにかの天ぷら
梅干し



10/08/30/mon
ベーコンエッグ/コロッケ/鶏唐揚げ/紅ショウガ
ウインナー・ピーマン炒め



10/08/28/sat
玉子焼/ショウガのつくだに/カニかまフライ/謎の天ぷら
ホタテ/紅ショウガ



10/09/10/fri

玉子焼/アスパラの豚巻/魚肉ハンバーグ/小梅
弁慶のほろほろ着け



10/09/09/thu

玉子焼/牛煮/カマボコ/チクワ/梅干し



10/09/08/wed

昆布巻き/卵のきんちゃく/筍煮/小梅



10/09/07/tue

鶏唐揚げ/アスパラ・サツマイモの天ぷら/玉子焼
弁慶のほろほろ漬け/紅ショウガ

「弁慶のほろほろ漬け」は岩手県の漬物。刻んだ野菜ともろみで作られた刻み漬け。ワンダーフェスティバルで知り合った縁で送ってもらったもの。



10/09/16/thu

ハンバーグ/玉子焼/ウインナー/レンコンのきんぴら
レタス/小梅



10/09/15/wed

ハンバーグ/玉子焼/白身魚/キャベツ/セロリ?/小梅



10/09/13/mon

鶏唐揚げ/玉子焼/ソーセージ・ピーマン・エリンギ炒め
梅干し



10/09/11/sat

牛炒め/魚肉ハンバーグ/カマボコ/油揚げ煮/小梅
チクワのアスパラ詰め



10/09/22/wed

ピーマン入り炒り卵/ハンバーグ/鶏唐揚げ/エビ天/小梅
レンコンの天ぷら



10/09/21/tue

玉子焼/イカリング/牛・シメジ・アスパラ煮/小梅



10/09/18/sat

玉子焼/白身魚/鶏唐揚げ/ソーセージ・キュウリ炒め
小梅



10/09/17/fri

豚角煮/レンコンの天ぷら/コロッケ/キュウリの浅漬け
小梅



10/09/30/thu

鶏レバー煮／炒り卵／ソーセージ・キュウリ炒め／小梅
昆布のつくだ煮



10/09/29/wed

ベーコンエッグ／丸天／カマボコ／オクラ／昆布のつくだ煮
紅ショウガ



10/09/28/tue

鶏レバー煮／玉子焼／ソーセージ・ピーマン・エリンギ炒め
昆布のつくだ煮／小梅



10/09/27/mon

鶏唐揚げ／ピーマン入り炒り卵／カニかま天／サツマイモ煮
なにかの天ぷら／紅ショウガ



10/10/06/wed

シイタケ・チクワのかんぴょう炒め／玉子焼／明太子
ピーマン・エリンギ炒め／昆布のつくだ煮



10/10/05/tue

エノキの豚バラ巻／ベーコン・ニラ炒め／玉子焼／小梅



10/10/04/mon

玉子焼／ウインナー／肉団子／昆布のつくだ煮／小梅



10/10/01/fri

鶏の照焼／魚肉ハンバーグ／玉子焼／紅ショウガ



10/10/13/wed

ミートボール/玉子焼/塩サバ/カマボコ/ナタメ
昆布のつくだ煮/梅干し



10/10/12/tue

鶏唐揚げ/玉子焼/ソーセージ・キュウリ炒め/紅ショウガ
揚げサツマイモ



10/10/08/fri

鶏唐揚げ/塩ジャケ/ウインナー/イカ・ホタテ煮/キャベツ
紅ショウガ/小梅



10/10/07/thu

エビ天/玉子焼/インゲン豆のゴマ和え/サツマイモ天
小梅



10/10/20/wed

玉子焼/肉団子/エリンギ・ピーマン・チクワ炒め/梅干し
昆布のつくだ煮



10/10/19/tue

鶏唐揚げ/玉子焼/レンコン・インゲン豆・サツマイモ天
梅干し



10/10/18/mon

玉子焼/インゲン豆・シイタケ・チクワ・丸天煮/紅ショウガ
ワカメごはん



10/10/14/thu

玉子焼/ソーセージ/カニ足コロッケ/梅干し
ナタ豆・レンコンの天ぷら



10/10/26/tue

牛煮/卵のきんちゃく/魚肉ハム/紅ショウガ



10/10/25/mon

豚炒め/ウインナー・エリンギ・ピーマン炒め/レタス
梅干し/紅ショウガ



10/10/22/fri

カキフライ/玉子焼/餃子/サツマイモ・インゲン豆天
梅干し



10/10/21/thu

塩ジャケ/イカ・インゲン豆・丸天煮/目玉焼/魚肉ハム
レタス/梅干し



10/11/01/mon
 鶏唐揚げ/エンドウ豆・ハムの天ぷら/玉子焼/ロースハム
 紅ショウガ/小梅



10/10/29/fri
 白身魚フライ/ベーコンエッグ/豚炒め/エンドウ豆/小梅



10/10/28/thu
 肉炒め/エンドウ豆の天ぷら/スパゲティ/小梅



10/10/27/wed
 肉団子/玉子焼/ウインナー/焼タラコ/カボチャ煮
 梅干し



10/11/08/mon

ハンバーグ／玉子焼／明太子／インゲン豆・すり身(?) 煮
梅干し／とろろ昆布



10/11/05/fri

豚炒め／炒り卵／魚肉ハム／紅ショウガ



10/11/04/thu

豆腐ハンバーグ／カリフラワーの天ぷら／ハム入り玉子焼
梅干し



10/11/02/tue

玉子焼／丸天／ベーコン・ピーマン炒め／紅ショウガ



10/11/12/fri

やきとり/玉子焼/いかリング/ワカメごはん



10/11/11/thu

鶏唐揚げ/カボチャコロッケ/ベーコンエッグ/揚げ豆腐煮
サバみりん干し/レタス/紅ショウガ



10/11/10/wed

〇〇/〇〇/〇〇/〇〇〇〇



10/11/09/tue

おからフライ/玉子焼/ウインナー/エビ天/インゲン豆天
小梅



10/11/18/thu

卵のきんちゃく／魚肉ハンバーグ／油揚げ煮／ミンチカツ？
キャベツ／小梅



10/11/17/wed

鶏唐揚げ／玉子焼／サワラのみりん干し／レンコン炒め
ふりかけ／小梅



10/11/16/tue

鶏唐揚げ／玉子焼／カリフラワー／インゲン豆・レンコン天
レタス／小梅



10/11/15/mon

玉子焼／エンドウ豆・しめじ・豚肉煮／フグ煮／小梅



10/11/25/thu

鶏唐揚げ／エノキの豚バラ巻／玉子焼／プチトマト／小梅
キャベツ



10/11/24/wed

玉子焼／揚げ豆腐煮／サツマイモ天／小梅
ソーセージ・ピーマン炒め



10/11/22/mon

牛煮／目玉焼／プレスハム／プチトマト／ふりかけ



10/11/19/fri

油揚げ・すり身煮／カニかまフライ／小梅
ウインナー・ピーマン炒め



10/12/01/wed
ベーコンエッグ/塩ジャケ/炒り卵/小梅



10/11/30/tue
鶏唐揚げ/レンコンの天ぷら/玉子焼/紅ショウガ
ソーセージ・ピーマン炒め



10/11/29/mon
牛煮/チクワ・丸天・油揚げ煮/串カツ?/レタス
紅ショウガ



10/11/26/fri
鶏唐揚げ/アスパラ・チクワ天/大豆・昆布のつくだ煮
わかめごはん



10/12/07/tue

コロッケ/玉子焼/チクワ・シイタケ・インゲン豆煮
昆布のつくだ煮



10/12/06/mon

炒り卵/コロッケ/揚げカマボコ/インゲン豆煮/レンコン
紅ショウガ



10/12/03/fri

鶏唐揚げ/玉子焼/レンコン・ニンジン
のきんぴら/小梅
コロッケ



10/12/02/thu

塩ジャケ/玉子焼/ソーセージ・キュウリ炒め/コロッケ
ごぼう天?/昆布のつくだ煮



10/12/13/mon

シシャモ・インゲン豆の天ぷら／玉子焼／トンカツ／小梅
玉ねぎ炒め



10/12/10/fri

白身魚フライ／玉子焼／ウインナー・インゲン豆の天ぷら
昆布のつくだ煮／紅ショウガ／小梅



10/12/09/thu

玉子焼／コロッケ／根菜煮／昆布のつくだ煮



10/12/08/wed

鶏唐揚げ／カニかま・インゲン豆の天ぷら／ちくわ煮／小梅
イモ天／キャベツ



10/12/21/tue

ハンバーグ/玉子焼/ちくわ天/レタス/昆布のつくだ煮



10/12/20/mon

卵のきんちゃく/すり身煮/塩ジャケ/昆布のつくだ煮
小梅/レタス



10/12/17/fri

トンカツ/玉子焼/塩ジャケ/ミニトマト/レタス/小梅
昆布のつくだ煮



10/12/14/tue

玉子焼/コロッケ/ししゃも/アスパラ/昆布のつくだ煮
シイタケ・ニンジン・インゲン豆炒め/レタス



10/12/29/wed
 玉子焼／エビ煮／シメジ・ピーマン炒め／紅ショウガ

前日が仕事納めなのに弁当がある。間違えて作ってもらったのだろうか？(会社にもちょっと寄ってはいるが)



10/12/28/tue
 玉子焼／魚肉ソーセージ／ウインナー／塩サバ／紅ショウガ
 エリンギ・ニンジン・油揚げ煮



10/12/27/mon
 鶏南蛮／魚肉ハム／玉子焼／奈良漬／紅ショウガ



10/12/24/fri
 玉子焼／鶏南蛮／ソーセージ・キュウリ炒め／レタス／小梅



11/01/11/tue

玉子焼／牛・エリンギ炒め／コロケ／サンマの蒲焼？
レタス／昆布のつくだ煮



11/01/07/fri

鶏唐揚げ／玉子焼／焼豚／ミニトマト／レタス／小梅



11/01/06/thu

鶏唐揚げ／伊達巻／カマボコ／サバミリン干し／レタス
紅ショウガ



11/01/05/wed

玉子焼／鶏南蛮／エノキの豚バラ巻／レタス／紅ショウガ



11/01/17/mon

豆腐ハンバーグ/玉子焼/ちくわ煮/レタス/ブロッコリー
昆布のつくだ煮



11/01/14/fri

豆腐ハンバーグ/目玉焼/イカリング/ブロッコリー/レタス
小梅



11/01/13/thu

玉子焼/イカ天/シメジ・ニンジン炒め/レタス/フライ?
昆布のつくだ煮



11/01/12/wed

鶏唐揚げ/玉子焼/インゲン豆の天ぷら/油揚げ煮
シイタケの天ぷら/レタス/昆布のつくだ煮



11/01/21/fri

鶏唐揚げ/玉子焼/ナタ豆の天ぷら/昆布のつくだ煮
とろろ昆布



11/01/20/thu

コロッケ/魚肉ハンバーグ/カニかま/レタス



11/01/19/wed

目玉焼/エリンギ・ニンジン・豚バラ煮/魚肉ハム/アボカド
ふりかけ



11/01/18/tue

鶏唐揚げ/玉子焼/塩ジャケ/コロッケ/アスパラの天ぷら
昆布のつくだ煮



11/01/27/thu

玉子焼／ちくわ・エリンギ・ニンジン煮／ベーコン／レタス
昆布のつくだ煮



11/01/26/wed

イモ天／フグ天煮／サバみりん干し／インゲン豆・野菜天煮
レタス／小梅



11/01/25/tue

玉子焼／鶏唐揚げ／フライドポテト／カニかまフライ？
レタス／小梅



11/01/24/mon

牛・エリンギ・野菜天煮／玉子焼／サバみりん干し／レタス
ウインナー



11/02/02/wed
 玉子焼／チキナゲット／フライドポテト／ヒジキ和え

昼は眠くてイス寝。帰ってから弁当開いた。前日3時に寝ているからさもありなん。2月5日のワンフェス出撃のため夜なべ続き。つくづくサラリーマン不適合者だ……



11/02/01/tue
 鶏唐揚げ／サバ唐揚げ／エリンギ・ソーセージ・キュウリ炒め
 アサリ煮？／昆布のつくだ煮



11/01/31/mon
 炒り卵／牛煮／油揚げ・野菜天煮／紅ショウガ



11/01/28/fri
 卵のきんちゃく／ウインナー／鶏・コンニャク煮
 昆布のつくだ煮

これ以降はおにぎりにおかずという
組み合わせで昼食を取るようになり、
弁当箱からタッパー詰めに変更。
献立というスタイルが
なくなっただけ
撮影は終了。
サラリーマン生活最後の
日だけは弁当作ってもらった。



この当時の体重は
79キロ前後。



11/02/24/thu
卵のきんちゃく／エビ・アスパラの天ぷら／鶏唐揚げ
梅干し

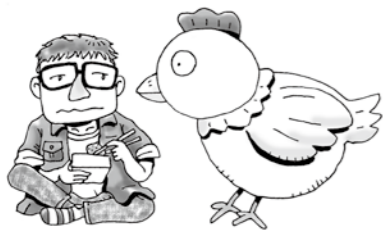


11/02/09/wed
トンカツ／目玉焼／塩ジャケ／カマボコ／昆布のつくだ煮
レタス



11/02/08/tue
玉子焼／白身魚フライ／ウインナー／魚肉ソーセージ
カマボコ／昆布のつくだ煮

おかず第一位は
にわとりの唐揚!



二〇一三年四月
窓の外は蓮華の田畑が見える部屋にて

編集後記
これにて弁当記録は終了。とりとめもなく撮りためたデータをまとめる段階へ移行できたのは二〇一二年の病氣入院。自分を考える中で本をまとめる指針が出来た。数少ない病氣の役得であろう。
高校生の時から数えると実に三〇年以上作ってもらったのにこちらが恩を返せた事がない。親不孝もこれ極まれり。本誌がその溝を埋める事にはならないが、母が費やした時間にわずかでも自分の時間を充てる行為には意味があると思う。超個人限定ではあるが……

撮影データ 2006年7月12日(水)~2007年8月6日(月) 2008年5月19日(月)~2011年2月24日(木) SANYO Xacti DSC-S6 600万画素 35-105mm f5.8-17.4

2011年10月31日(月) GE C1033 1010万画素 30-90mm f3.5-6.4

ハードウェア Apple Macmini (mid 2010) Canon Canoscan 5000F Apple Macmini (mid 2010) OKI COREFIDO C301dn ALPS MD-5000

アプリケーション Adobe InDesign CS5/CS6 Photoshop CS5/CS6 Illustrator CS5/CS6



11/10/31/mon

玉子焼/塩ジャケ/プレスハム/紅ショウガ

最後に作ってもらった弁当だと言うに途中まで食べてから撮影する不覚ぶり。作者らしいといえづらいオチ。

