

Lunes			
Sinabawang Labanos na may Hibe at Sotanghong Munggo	Prinitong Manok na may Binurong Pulang Tahuri	Linutong Kabuti na may Letsugas	Pinasingawang Iskalop na may Tokwa
Mga Sangkap: Labanos (ginayat) 1/3 catty Hibe 6 taels Sotanghong munggo (binabad) 1 bigkis Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang pangunang-sabaw; ilagay ng labanos at hibe at pakuluin ng 10 minuto. 2. Ilagay ang sotanghong munggo at pakuluin ng ilang sandali; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Manok kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Binurong pulang tahuri konting dami Mga Hakbang: 1. Ibadad ang manok sa binurong pulang tahuri, asukal, mantikang sesame at itlog ng 30 minuto. 2. Painitin ang mantika; ilublob ang manok sa tinimplang pamprito na batter at iprito sa mahinang apoy hanggang magkulay brown at lutuin.	Mga Sangkap: Letsugas 1/2 Kabuti 3 taels Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang pangunang-sabaw sa hiniwang luya; ilagay ng letsugas at kabuti. 2. Timplahan ng asin kapag luto na ang letsugas at kabuti.	Mga Sangkap: Iskalop 2/5 catty Tokwa 2 piraso Mga Hakbang: 1. Hiwain ang iskalop sa kalahati; haluin sa atsara. 2. Hiwain ang tokwa ng pira-piraso; ilagay ang iskalop sa ibabaw ng tokwa; pasingawan ng 5 minuto; budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas at toyo.
Martes			
Sinabawang Bulalong Baka na may Buhok ng Mais at Karot	Pinasingawang Bisugo na may Inasinang Maitim na Singkamas	Linukob na Hiniwang Karne na may Patola	Prinitong Karne ng Baka na may Binurong Tahuri at Siling Pukingang
Mga Sangkap: Buto ng baka (binanlian) 1/2 catty Buhok ng mais 2 taels Karot 3 taels Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin; pakuluin sa mahinang apoy ng 2 oras. 2. Timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Bisugo 1 Inasinang maitim na singkamas naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ilagay ang mga bahagi ng dahon ng sibuyas sa ibaba ng bisugo; ilagay ang ginayat na luya at inasinang maitim na singkamas sa ibabaw. 2. Pasingawan ang bisugo sa malakas na apoy hanggang maluto; iprito ang ginayat na luya at budburan sa ibabaw ng bisugo.	Mga Sangkap: Patola 2/3 catty Karne ng baboy (hiniwa) 1/4 catty Mga Hakbang: 1. Igisa ang karne ng baboy ng ilang sandali; ilagay ang patola at gisahin hanggang maluto. 2. Timplahan ng asin at asukal; lutuin ng ilang sandali.	Mga Sangkap: Karne ng baka (hiniwa) 2/5 catty Berde at pulang siling 1 bawat isa Binurong tahuri naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ibadad ang karne ng baka at itabi muna. 2. Gisahin ang binurong tahuri hanggang bumango; ilagay ang karne ng baka at gisahin ng ilang sandali. 3. Ilagay ang berde at pulang siling pukingang at gisahin hanggang maluto; timplahan ng asin at ihain.
Miyerkules			
Sinabawang Itlog ng Manok at Itlog na Maalat na may Kilitis	Prinitong Lechong Baboy na may Puting Sitaw	Prinitong Pechay Baguio na may Bawang	Prinitong Inihaw na Pitso ng Bibi na may Kalabasang Susini
Mga Sangkap: Kilitis 1/3 catty Itlog na manok 2 Itlog na maalat 1 Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig na may 2 hiniwa na luya; ilagay ng kilitis at pakuluin ng 15 minuto. 2. Ilagay ang itlog ng manok at itlog na maalat at pakuluin ng ilang sandali; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Karne ng baboy (giniling) 2/3 catty Puting sitaw 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Hiwain ang puting sitaw sa mga bahagi at banlian. 2. Igisa ang lechong baboy hanggang bumango; ilagay ang puting sitaw at gisahin. 3. Timplahan ng asin at asukal; lutuin ng ilang sandali.	Mga Sangkap: Pechay baguio 1 catty Bawang (tinadtad) konting dami Mga Hakbang: 1. Gisahin ang tinadtad na bawang hanggang bumango; idagdag ang pechay at gisahin hanggang lumambot. 2. Timplahan ng asin at asukal; lutuin ng ilang sandali.	Mga Sangkap: Inihaw na pitso ng bibi (hiniwa) 4 taels Kalabasang susini 8 taels Mga Hakbang: 1. Gisahin ang inihaw na pitso ng bibi hanggang bumango; ilagay ang kalabasang susini at gisahin. 2. Timplahan ng asin at ihain.
Huwebes			
Sinabawang Inasinang Ulo ng Isda na may Tokwa	Pinasingawang Tamban na may Kabuting Shitake at Ginayat na Karne ng Baboy	Matamis at Maasim na Tadyang ng Baboy	Prinitong Ampalaya
Mga Sangkap: Tokwa 2 piraso Inasinang ulo ng isda 1	Mga Sangkap: Tamban 10 taels Pinatuyong kabuti ng shitake 3 taels Karne ng baboy (ginayat) 3 taels	Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 5/6 catty Berdeng siling pukingang (diced) kalahati Pulang siling pukingang (diced) kalahati	Mga Sangkap: Ampalaya (hiniwa) 4/5 catty Tahuri naaangkop na dami Giniling na malaklaking buto ng sitaw naaangkop na dami

<p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pakuluin ang konting dami ng tubig na may 2 hiniwang luya; ilagay ang inasinang ulo ng isda at pakuluin ng 30 minuto. 2. Ilagay ang tokwa at pakuluin ng ilang sandali. 3. Timplahan ng asin at ihain. 	<p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ilagay ang kabuting shitake at ginayat na karne ng baboy sa ibabaw ng isda. 2. Timplahan ng asin; pasingawan hanggang maluto. 	<p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ibadang tadyang na may pula ng itlog, asukal, bino at itabi muna. 2. Ilagay ang tadyang sa tinimplang batter na pamprito; iprito sa mainit na mantika hanggang magkulay kayumanggi; patuyuin. 3. Ilagay ang mantika; ilagay ang sibuyas, berde at pulang siling pukingan; ilagay ang sarsa ng kamatis, toyo, asukal, sukanng puti, asin at tubig at pakuluin; ilagay ang tadyang at haluing mabuti. 	<p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pakuluin ang ampalaya at itabi muna. 2. Igisa ang pinitpit na bawang at binurong tahuri hanggang bumango; ilagay ang ampalaya, dahon ng sibuyas, tahuri at giniling na malalaking buto ng sitaw at gisahin. 3. Lagyan ng tubig; timplahan ng toyong maputla at asukal; gisahin ng mabuti.
--	--	---	---

Biyernes

<p>Sinabawang Karne ng Baboy na may Coco de Mer at Bulaklak ng Saging</p> <p>Mga Sangkap: Laman ng baboy 12 taels (binanlian) Coco de mer 2 taels Pinatuyong bulaklak ng saging 2 taels</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Magpakulo ng tubig; ilagay lahat ng sangkap; pakuluin sa mahinang apoy ng 2 oras. 2. Timplahan ng asin at ihain 	<p>Prinitong Tilad ng Karneng Baboy sa Asin</p> <p>Mga Sangkap: Tilad ng karneng baboy 2/3 catty</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ibadang ang tilad ng karneng baboy sa alak na gawa sa bigas, asin, mantikang sesame, paminta, harinang mais at itabi muna. 2. Iprito ang tilad ng karneng baboy sa mainit na mantika hanggang maluto at patuyuin. 3. Lutuin ang tilad ng karneng baboy sa kaserola; lagyan ng pampalasang asin at haluin ng mabuti. 	<p>Prinitong Karpang Putik na may Labanos</p> <p>Mga Sangkap: Giniling na karpang putik 1/3 catty Labanos (binalatan) 2/3 catty</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Timplahan ang isda; prituhi hanggang magkulay brown; gayatin at itabi muna. 2. Ilagay ang mantika at igisa ang labanos ng ilang sandali; ilagay ang konting dami ng pangunang-sabaw at gisahin hanggang magkalasa. 3. Ilagay ang isda at gisahin ng mabuti. 	<p>Lutong Maliit na Pechay Baguio na may Sariwang Tokwang Patpat</p> <p>Mga Sangkap: Maliit na pechay baguio 5/6 catty Sariwang tokwang patpat (hiniwa) 3 taels</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pakuluin ang pangunang-sabaw na may 2 hiniwang luya; ilagay ang maliit na pechay baguio at pakuluin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang sariwang tokwang patpat at pakuluin. 3. Timplahan ng asin at ihain.
--	--	---	---

Sabado/Linggo

<p>Sinabawang Binti ng Baboy na may Karot at Berdeng Labanos</p> <p>Mga Sangkap: Binti ng baboy 2/3 catty Karot (hiniwa ng pira-piraso) 1/3 catty Berdeng labanos (hiniwa ng pira-piraso) 1/3 catty Mansanitas 2</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pakuluin ang tubig; ilagay ang lahat ng sangkap; pakuluin sa mahinang apoy ng 2.5 oras. 2. Timplahan ng asin at ihain. 	<p>Prinitong Labong na may Tatlong Dice</p> <p>Mga Sangkap: Berde at pulang siling pukingang (diced) 1/4 catty Karne ng baboy (diced) 1/6 catty Labong (diced) 1/4 catty</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ihalo ang hiniwang karne ng baboy sa asin, alak na gawa sa bigas at harinang mais; ibadang ng 5 minuto. 2. Iprito ang luya at bawang; ilagay ang hiniwang na karne ng baboy at gisahin ng ilang sandali. 3. Ilagay ang natitirang mga sangkap; gisahin hanggang maluto at palaputing ang sabaw; ihain. 	<p>Lutong Pechay Baguio na may Ginayat na Karot</p> <p>Mga Sangkap: Pechay baguio 2/3 catty Karot (ginayat) 2/3 catty</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Igisa ang ginayat na luya hanggang bumango; ilagay ang pechay baguio at gisahin. 2. Ilagay ang ginayat na karot ang pakuluin sa pangunang-sabaw. 3. Timplahan ng asin at ihain. 	<p>Prinitong Binalatang Hipon na may Tangkay ng Bawang</p> <p>Mga Sangkap: Binalatang hipon 1/3 catty Tangkay ng bawang 8 taels</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ibadang ang hipon sa asin at paminta; banlian ang tangkay ng bawang. 2. Iprito ang tinadtad na bawang hanggang bumango; ilagay ang laman ng hipon hanggang iprito ng ilang sandali. 3. Ilagay ang tangkay ng bawang at igisa hanggang maluto at budburan ng bino.
--	---	---	---