

Lunes			
<b>Sinabawang Kabuteng Ginikan at Pechay Baguio</b>	<b>Pinasingawang Dapa na may Burong na Pechay</b>	<b>Ginisang Karneng Baboy na may Gabi</b>	<b>Ginisang Ginayat na Pusit na may Pipino</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Pechay baguio 1/3 catty Kabuteng ginikan 1/4 catty  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang pangunang-sabaw; ilagay ang hiniwang luya at lahat ng sangkap. 2. Pakuluin ng 15 minuto; timplahan ng asin at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Dapa 1 Burong pechay naaangkop na dami  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang dahon ng sibuyas sa ibaba sa isda; ilagay ang pechay sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan ang isda sa malakas na apoy hanggang maluto; ibuhos ang pinakulong mantika at toyo sa ibabaw at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Karneng baboy 10 tael (hiniwa ng pira-piraso) Gabi 8 tael (hiniwa ng pira-piraso) <b>Mga Hakbang:</b> 1. Prituhin ang gabi hanggang magkulay brown. 2. Gisahin ang butil ng bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang karneng baboy at gabi at gisahin; lagyan ng toyo at sabaw; lutuin hanggang ang sarsa ay lumapot. 3. Ilagay ang asparagus, hiniwang karot at butil ng mais at lutuin hanggang maluto at lumambot.	<b>Mga Sangkap:</b> Pusit (ginayat) 2/3 catty Pipino (ginayat) 1/4 catty  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Painitin ang mantika; gisahin ang ginayat na pusit ng ilang sandali at hanguin. 2. Gisahin ang dahon ng sibuyas at luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pipino at pusit at gisahin. 3. Timplahan at ihain.
Martes			
<b>Sinabawang Alimango na may Mais at Tokwa</b>	<b>Ginisang Sugpo</b>	<b>Ginisang Karne ng Baboy na may Mansanans</b>	<b>Ginisang Manok na may Dalawang Klase ng Paminta</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Sugpo 1/4 catty (tinanggalan ng ulo) Tila laman ng alimango 1/4 catty Mais na hiniwang Tokwa 3 tael 1 <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang pangunang sabaw at pakuluin; ilagay lahat ng sangkap at pakuluin ng 15 minuto. 2. Timplahan ng asin at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Sugpo 1/2 catty (tinanggalan ng ulo)  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Timplahan ang binalatan na sugpo na may asin at giniling na pamintang puti ng ilang sandali. 2. Gisahin ang binalatan na sugpo sa mainit na mantika hanggang maluto; ilagay ang hiniwang dahon ng sibuyas at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Karneng ng baka 1/4 catty (hiniwa) Mansanas (binalatan) 2  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Timplahan ang karne ng baka ng maayos; gisahin ang karne ng baka sa mainit na mantika hanggang malasado. 2. Ilagay ang binalatan na mansanas at gisahin hanggang maluto.	<b>Mga Sangkap:</b> Manok 1/2 (hiniwa ng pira-piraso) Siling pula na pukingan 4 tael (hiniwa sa apat) Siling berdeng pukingan 4 tael (hiniwa sa apat) <b>Mga Hakbang:</b> 1. Timplahan ang manok; gisahin ang manok sa mantika ng ilang sandali. 2. Ilagay ang berdeng siling pukingan at pulang siling pukingan at gisahin. 3. Lagyan ng panimpla at ihain.
Miyerkules			
<b>Sinabawang Kundol na may Tuyong Damong Dagat</b>	<b>Pinasingawang Kabibi na may Binurong Tausi</b>	<b>Ginayat na Malamig na Manok na may Halong Kintsay</b>	<b>Pinakuluang Tadyang ng Baboy na may Karot at Patatas</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Kundol (hiniwa) 1/2 catty Tuyong naaangkop na dami damong-dagat  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang panguang sabaw; ilagay ang kundol at lutuin sa tubig hanggang maluto. 2. Ilagay ang tuyong damong dagat at pakuluin; lagyan ng panimpla at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Kabibi 1/2 catty Binurong tausi 2 kutsarita  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Banlian ang kabibi sa kumukulong tubig hanggang maluto. 2. Ikalat ang panimpla sa mga kabibi; pasingawan sa malakas na apoy ng 6 minuto. 3. Ikalat ang hiniwang siling labuyo at dahon ng sibuyas at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Manok (ginayat) 1/4 catty Kintsay (ginayat) 1/3 catty  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Lutuin sa tubig ang manok hanggang maluto; balatan at hiwain ang manok; gayatin ang kutsay at lagyan ng tubig. 2. Ilagay ang asin, asukal, maanghang na mantika, suka at toyong maputla at haluin ng mabuti.	<b>Mga Sangkap:</b> Karot 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) Tadyang ng baboy 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso) Patatas 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) <b>Mga Hakbang:</b> 1. Timplahan ang tadyang ng baboy ng maayos; gisahin ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang tadyang ng baboy at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang sarsa ng talaba, toyo, asukal at tubig at pakuluin. 3. Ilagay ang karot at patatas at gisahin hanggang ang sarsa ay lumapot; lagyan ng panimpla at ihain.

<b>Huwebes</b>			
<b>Sinabawang Kundol na may Tuyong Iskalop at Bulaklak ng Saging</b>	<b>Inihaw na Pinasingawang Karneng Baboy na may Kundol at Sotanghong Munggo</b>	<b>Pinasingawang Tatlong Klase ng Itlog</b>	<b>Inihaw ng Talong</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Kundol 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso) Bulaklak ng saging 2 taels Tuyong iskalop 2 taels Mansanitas 2 <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin; ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 1 oras. 2. Timplahan ng asin at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Ihihaw na karneng baboy 2/3 catty Kundol (hiniwa) 1/3 catty Sotanghong munggo 1 pakete <b>Mga Hakbang:</b> 1. Gisahin ang inihaw na karneng baboy sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pangunang sabaw at kundol at pakuluan sa tubig hanggang maluto. 2. Ilagay ang sotanghong munggo at pakuluin ng ilang sandali; lagyan ng panimpla at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Itlog 3 Burong itlog sa apog 1 Itlog na maalat 1 <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang itlog na maalat at i-dice ang mga ito; batiin ang itlog at paghaluin ng mabuti. 2. Ilagay ang tubig sa itlog at paghaluin ang itlog, burong itlog sa apog at itlog na maalat. 3. Pasingawan hanggang maluto at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Talong 1 <b>Mga Hakbang:</b> 1. Prituhin ang talong sa mainit na mantika. 2. Hiwain ang talong gamit ang maliit na kutsilyo kung may kulubot ang balat. 3. Lagyan ng hiniwang dahon ng sibuyas, hiniwang kinchay intsik at panimpla ang talong; ihawin ito hanggang makuha ang tamang lasa.
<b>Biyernes</b>			
<b>Sinabawang Lulod ng Baboy na may Gabi ng Intsik at Kastanyas</b>	<b>Ginisang Itlog na may Pinatuyong Labanos at Giniling na Karneng Baboy</b>	<b>Ginisang Manok na may Kamatis</b>	<b>Inihaw na Pinasingawang Karneng Baboy na may Kundol at Sotanghong Munggo</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Gabi ng intsik 2 taels Kastanyas 4 taels Lulod ng baboy (binanlian) 12 taels <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig; dagdagan ang lahat ng sangkap at pakuluin; ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 2 oras. 2. Timplahan ng asin at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Karneng baboy (giniling) 1/5 catty Pinatuyong labanos naaangkop na dami 4 Itlog 4 <b>Mga Hakbang:</b> 1. Timplahan ang karneng baboy; gilingin ang pinatuyong labanos; batiin ang itlog at ihalo ng mabuti. 2. Gisahin ang karneng baboy at pinatuyong labanos sa mantika hanggang maluto. 3. Ilagay ang itlog at gisahin ng ilang sandali at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Manok (hiniwa ng pira-piraso) 4 taels Kamatis (hiniwa ng pira-piraso) 1/6 catty Sibuyas (hiniwa) 2 taels <b>Mga Hakbang:</b> 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluan. 2. Hinaan ng apoy at pakuluan ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Inihaw na karneng baboy 1/3 catty Kundol (hiniwa ng pira-piraso) 1/4 catty Sotanghong munggo 1 pakete <b>Mga Hakbang:</b> 1. Gisahin ang inihaw na karneng baboy sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pangunang sabaw at kundol at lutuin sa tubig hanggang maluto. 2. Ilagay ang sotanghong munggo at pakuluin ng ilang sandali; lagyan ng panimpla at ihain.
<b>Sabado/Linggo</b>			
<b>Sinabawang Manok na may Mansanitas</b>	<b>Ginisang Sariwang Pusit na may Bagoong at Kangkong</b>	<b>Ginisang Sugpo na may Pamintang Sichuan</b>	<b>Hiniwang Ginisang Karneng Baboy na may Ampalaya</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Manok (binanlian at hiniwa ng pira-piraso) 1 Mansanitas naaangkop na dami <b>Mga Hakbang:</b> 1. Banlian ang manok. 2. Pakuluin ang tubig; ilagay ang manok, mansanitas at hiniwang luya; lutuin sa tubig sa malakas na apoy at pakuluin. 3. Ipihit sa mahinang apoy at lutuin sa tubig ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Pusit (hiniwa ng pira-piraso) 1/2 catty Kangkong (hiniwa sa mga bahagi) 2/3 catty Bagoong 2 kutsara <b>Mga Hakbang:</b> 1. Banlian ang pusit. 2. Gisahin ang sibuyas, bawang at bagoong sa mainit na mantika; gisahin ang preskong pusit. 3. Ilagay ang kangkong at gisahin; lagyan ng panimpla at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Sugpo (tinanggalan ng ulo) 2/3 catty Gabi 4 taels <b>Mga Hakbang:</b> 1. Prituhin ang gabi hanggang lumutong. 2. Gisahin ang pusit sa mainit na mantika. 3. Gisahin ang tinadtad na dahong sibuyas at ang pamintang Sichuan sa mainit na mantika; ilagay ang sugpo sa kawali; budburan ng ilang bino; ilagay ang panimpla at gisahin; ilagay ang mga ito sa ibabaw ng ginayat na gabi at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Karneng baboy (hiniwa) 1/4 catty Ampalaya (hiniwa) 1/2 catty <b>Mga Hakbang:</b> 1. Timplahan ang ampalaya na may asin ng ilang sandali. 2. Timplahan ang hiniwang karneng baboy at gisahin ito sa mantika ng ilang sandali. 3. Ilagay ang ampalaya at gisahin; lagyan ng panimpla at ihain.