Lunes			
Sinabawang Tamban na may Kinchay at Burong Itlog sa Apog	**Maanghang na Ensaladang Pipino**	**Pinasingawang Giniling na Karne na may Daing na Pusit**	**Ginisang Sugpo**
Mga Sangkap: Tamban (hiniwa) 1 Binurong itlog sa apog (hiniwa ng pira-piraso) 1 Kinchay naaangkop na dami **Mga Hakbang:** 1. Ilagay ang kinchay at hiniwang tamban sa kumukulong tubig upang makagawa ng sabaw. 2. Ilagay ang binurong itlog sa apog sa loob at pakuluin ng sandali; dagdagan ng asin at ihain.	**Mga Sangkap:** Pipino (binalatan) 2 Bawang (tinadtad) naaangkop na dami Siling labuyo naaangkop na dami **Mga Hakbang:** 1. Ibabad o ang pipino na may asin ng 15 minuto; hugasan ng malamig na inuming tubig. 2. Magdagdag ng tinadtad na bawang, asukal, siling labuyo at suka at haluing mabuti; ilagay sa refrigerator ang ensalada ng 90 minuto.	**Mga Sangkap:** Karneng baboy (giniling) 6 taels Daing na pusit (diced) naaangkop na dami **Mga Hakbang:** 1. Maghalo ng harinang mais at tubig sa ibinabad na giniling na karneng baboy, at idagdag ang hiniwang daing na pusit. 2. Ayusin ang karne sa patag na lalagyan; pasingawan ng 12 minuto. 3. Budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas at mantika.	**Mga Sangkap:** Sugpo (binalatan at tinanggalan ng ulo) 1 catty **Mga Hakbang:** 1. Ibabad at timplahin ang karne ng sugpo. 2. Painitin ang kawali na may mantika; magdagdag ng luya at pamintang buo upang maglasa ang mantika; alisin ang pamintang buo at idagdag ang karne ng sugpo. 3. Wisikan ng ilang patak ng alak na gawa sa bigas; hinaan ang apoy ng katamtamang at lutuin ang sugpo hanggang sa magkulay pula; timplahan ng asin.
Martes			
Sinabawang Hinog na Pipino sa Bigas at Lentil	**Pechay Baguio na Ginisa sa Bawang**	**Tradisyunal na Pinasingawang Bisugo**	**Bistek sa Sarsa ng Kamatis**
Mga Sangkap: Hinog na pipino (tinadtad ng pira-piraso) 1 Bigas 2 taels Mga lentil 1 tael Mansanitas 2 piraso Lomo/laman ng baboy 12 taels **Mga Hakbang:** 1. Banlian ang karne ng baboy; hugasan ang ibang mga sangkap. 2. Idagdag ang lahat ng mga sangkap sa kumukulong tubig at hinaan ang apoy upang kumulo. 3. Ipagpatuloy ang pagluto nang 2 oras; timplahan ng asin.	**Mga Sangkap:** Pechay baguio 1 catty Bawang (tinadtad) kalahati ng buo **Mga Hakbang:** 1. Igisa ang bawang sa mainit na mantika; ilagay ang mga gulay at igisa hanggang sa lumambot. 2. Timplahan ng asin at asukal, at iprito ng ilang sandali at ihain.	**Mga Sangkap:** Sariwang bisugo 1 Karne ng baboy (tinadtad) konting dami Pinatuyong kabuting shiitake (tinadtad) konting dami Binurong balat ng dayap (tinadtad) konting dami **Mga Hakbang:** 1. Ilatag ang luya, tangkay ng sibuyas sa isang plato; ilagay ang isda sa ibabaw; budburan ang isda ng tinimplang hinimay na karne, pinatuyong kabuting shitake at ang mga balat ng dayap. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang sa ang isda ay maluto; magdagdag ng piniritong ginayat na luya at ibuhos ang mantika at toyo sa ibabaw ng isda.	**Mga Sangkap:** Bistek 2/3 catty Sibuyas (tinadtad) kalahati ng buo **Mga Hakbang:** 1. Palambutin ang bistek; ibabad na may timpla; isawsaw ang bistek sa putih ng itlog, at budburan ang bistek ng harinang mais. 2. Painitin ang kawali na may mantika at lutuin ang bistek sa katamtamang init hanggang sa ito'y magkulay brown; hinaan ang apoy at lutuin hanggang sa lutong-luto. 3. Iprito ang bawang sa mainit na mantika; lutuin kasama ang ilang hiniwang sibuyas; wisikan ng ilang patak ng alak na gawa sa bigas; dagdagan ng sarsa ng kamatis at panimpla; lutuin ng ilang sandali at ibuhos ang tinimplang sarsa sa ibabaw ng bistek.
Miyerkules			
Sinabawang Baka sa Kamatis	**Binating Itlog na may Tusinong Baboy**	**Pinasingawang Sugpo sa Dahon ng Lotus**	**Tokwa na Pinakulob sa Kabuting Ginikan na may Sarsa ng Talaba**
Mga Sangkap: Karne ng baka 1/3 catty Patatas (diced) 6 & 1/2 taels Kamatis (hiniwa ng pira-piraso) 1/3 catty Sibuyas (diced) 4 taels Karot (diced) 6 & 1/2 taels **Mga Hakbang:** 1. Iprito ang sibuyas at karot sa mainit na mantika; idagdag ang sarsa ng kamatis at ang tinadtad na kinchay. 2. Maglagay ng naaangkop na dami ng tubig at haluin hanggang	**Mga Sangkap:** Tusinong baboy (ginayat) 2/3 catty Itlog (binate) 4 **Mga Hakbang:** 1. Igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika; idagdag ang tinadtad na karot at gisahin; wisikan ng ilang patak ng alak na gawa sa bigas. 2. Idagdag ang tosinong baboy at	**Mga Sangkap:** Sugpo 1 catty Dahon ng lotus 1 piraso **Mga Hakbang:** 1. Hugasan ang dahon ng lotus; banlian, alisan ng tubig at salain, at pagkatapos ay ibabad ang dahon ng lotus sa malamig na tubig. 2. Ilatag ang dahon ng lotus sa	**Mga Sangkap:** Tokwa (naka-refrigerate ng 1 araw) 2 piraso Kabuting ginikan 1/2 tasa Bawang (pinitpit) 2 piraso **Mga Hakbang:** 1. Ikulob ang tokwa ng 20 minuto; salain at alisan ng tubig, muling iluto ang sabaw ng 10 minuto. 2. Igisa ang bawang sa mainit na mantika, idagdag ang kabuting ginikan at haluin ng mabuti;

kumulo, at ilagay ang tinadtad na patatas, kamatis, karneng baka at lutuin nang karagdagang 30 minuto. 3. Timplahan ng asin at paminta.	iprito; ibuhos ang binateng itlog at initin hanggang mamuo ang itlog; timplahan ng asin.	steamer; ilagay ang mga sugpo sa ibabaw ng dahon ng lotus; balutuin ang mga ito; pasingawan sa mataas na apoy ng 10 minuto.	wisikan ng ilang patak ng alak na gawa sa bigas. 3. Timplahan ng sarsa ng talaba at asukal; pakuluin ang itinabing sabaw; idagdag ang tokwa at lutuin ng karagdagang 10 minuto.
Huwebes			
Sinabawang Tokwa at Matang Baka	**Ginisang Togue sa Giniling na Karne ng Baboy**	**Pinaanghang na Prinitong Isdang Bumbay sa Asin**	**Ginisa na Hiniwang Karne ng Baka na may Manga at Kabuting Enoki**
Mga Sangkap: Matang baka 1 Tokwa 2 piraso (hiniwa ng pira-piraso) **Mga Hakbang:** 1. Ibabad ang tokwa/tofu sa maalat na kumukulong tubig ng 5 minuto; lagyan ang matang baka ng millet wine at asin upang timplahin. 2. Igisa ang luya; idagdag ang isda; prituhin ang magkabilaan hanggang sa ito'y maging kulay brown; magdagdag ng ilang wisik ng tubig; pahinain ang apoy. 3. Idagdag ang mga piraso ng tokwa at panimpla; budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas kapag natapos na.	**Mga Sangkap:** Giniling na karneng baboy 4 taels Togue (may buntot) 3/4 catty **Mga Hakbang:** 1. Ibabad ang giniling na karne na may timpla. 2. Painitin ang kawali na pinahiran ng mantika upang gisahin ang togue; idagdag ang katas ng luya at alak na gawa sa bigas, at asin bilang panimpla. 3. Ihalo ang giniling na karne at patuloy na iprito hanggang sa ang karne ay luto na para ihain.	**Mga Sangkap:** Isdang bumbay (hiniwa ng pira-piraso) 1 & 1/2 catty **Mga Hakbang:** 1. Tanggalin ang ulo at buntot ng Isdang bumbay; ibabad ang mga piraso ng isda sa Alak ng Shoashing, katas ng luya; patuyuin ang isda. 2. Budburan ng tinimplang pinaanghang na asin, harinang mais at haluing mabuti; isawsaw ang mga piraso ng isdang bumbay sa binating itlog, at lagyan ang mga pira-pirasong isda ng harinang mais. 3. Magpainit ng mantika hanggang sa 80% porsiento ng pag-init; igisa ang mga piraso ng isdang bumbay hanggang sa tumigas; hinaan ang apoy at iprito ang mga piraso ng isda hanggang sa maging maayos ang pagkakalambot; ipihit sa malakas na apoy ng 1 minuto sa pagprito hanggang sa paghain.	**Mga Sangkap:** Karneng lomo (ginayat) 1/2 catty Kabuting enoki 1 & 1/2 taels Manga (ginayat) 1 **Mga Hakbang:** 1. Iprito ang ilang tinadtad na luya sa mainit na mantika; idagdag ang ginayat na lomo at kabuting enoki; haluin ng mabuti; magdagdag ng asin at asukal bilang panimpla. 2. Idagdag ang ginayat na manga at haluin ng mabuti para ihain.
Biyernes			
Sinabawang Binti ng Baka na may Buto ng Lotus, Puting Lilya at Tengang Daga	**Ginisang Pechay na may Kabuting Shitake**	**Karne ng Baka na Ginisa sa Chicharo**	**Pinalambot na Manok na Linukob na may Espongha at Tengang Daga**
Mga Sangkap: Binti ng baka (binanlian) 1/2 catty Tengang daga 1 tael Puting lilya 1/2 tael Buto ng lotus 1/2 tael **Mga Hakbang:** 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; idagdag ang lahat ng mga sangkap. 2. Hinaan ang apoy at pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin.	**Mga Sangkap:** Pechay (hiniwa sa malalaking piraso) 1/6 catty Sariwang kabuting shitake 3 piraso **Mga Hakbang:** 1. Igisa ang ilang tinadtad na bawang sa mainit na mantika; idagdag at igisa ang mga ito; timplahin at lutuin hanggang magkalasa. 2. Idagdag ang repolyo, asin, alak na gawa sa bigas, mantikang lingga, at ihalo hanggang sa matapos.	**Mga Sangkap:** Karneng ng baka 2/3 catty Chicharo (binanlian) 1/2 catty **Mga Hakbang:** 1. Igisa ang ilang bawang sa mainit na mantika; idagdag ang chicharo at igisa ng ilang sandali; idagdag ang ilang piraso ng hiniwang karneng baka at patuloy ay gisahin hanggang sa matapos. 2. Timplahan ng asin, asukal, toyo at lutuin ng ilang sandali.	**Mga Sangkap:** Manok (hiniwa ng pira-piraso) 5/6 catty Esponghang kabuti (hiniwa ng maliliit na piraso) 1/6 catty Tengang daga na kabuti (hiniwa ng maliliit na piraso) 1/6 catty **Mga Hakbang:** 1. Painitin ang kawali na may mantika; prituhin ng konti ang ilang piraso ng manok; magdagdag ng toyo at sarsa ng talaba upang magkakulay. 2. Idagdag ang itinabing sabaw at kabuting espongha at tengang daga; timplahan ng asin at lutuin hanggang ang lasa ay tuluyan nang sumipsip.
Sabado/Linggo			
Sinabawang Karot na may Berdeng Labanos at Tadyang ng Baboy	**Ginisang Pugitang Hibya na may Kuchay**	**Pinasingawang Garupa na Tubig-tabang**	**Ginisang Binalatang Manok at Brokoli**
Mga Sangkap: Tadyang ng baboy (binanlian) 2/3 catty Karot (hiniwa ng pira-piraso) 1/3 catty Berdeng labanos (hiniwa ng pira-piraso) 1/3 catty Mansanitas 2 piraso	**Mga Sangkap:** Pugitang hibya (hiniwa) 1/2 catty Kuchay (hiniwa sa mga bahagi) 1/6 catty	**Mga Sangkap:** Garupa na tubig-tabang 2/3 catty	**Mga Sangkap:** Brokoli (hiniwa sa maliliit na piraso) 1 catty Manok na tinanggalan ng buto at balat 1/2 catty

Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; idagdag ang lahat ng mga sangkap at pakuluin. 2. Hinaan ang apoy at pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin.	**Mga Hakbang:** 1. Painitin ang kawali na may mantika; idagdag ang pugitang hibya; wisikan ng Alak ng Shaoshing, toyo, atbp.; gisahin ng mabuti. 2. Idagdag ang Kuchay kapag ang pugitang hibya ay halos luto na; patuloy na haluin hanggang sa matapos.	**Mga Hakbang:** 1. Ilagay ang garupa na tubig-tabang sa isang plato na may dahon ng sibuyas at mga hiniwang luya na nakalagay sa ilalim ng isda; palamutian at budburan ang isda ng ginayat na luya. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang ang isda ay luto na; maggisa ng konting luya sa mainit na mantika; ibuhos ang mainit na mantika at ginayat na luya sa ibabaw ng isda.	**Mga Hakbang:** 1. Maggisa ng ilang luya at bawang sa mainit na mantika; idagdag ang ilang piraso ng binalatang manok upang igisa; idagdag ang brokoli at igisa. 2. Magdagdag ng konting tubig, toyo at asukal, ipagpatuloy ang pagluluto hanggang sa ang tubig ay mabawasan.