

Lunes			
Sinabawang Buntot ng Isda na may Kamatis at Tokwa	Ginisang Karneng Baboy na may Kuchay	Pakpak ng Manok sa Sarsa ng Talaba	Pinasingawang Tuyong Iskalop na may Kundol
Mga Sangkap: Buntot ng karpa 1 Tokwa piraso 1/2 catty Kamatis 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika; ilagay ang kabuting ginikan; budburan ng ilang patak ng alak na gawa sa bigas; ilagay ang choi sum; gisahin ng sandali. 2. Lagyan ng konting tubig; pakuluin; timplahan ng asin. 3. Handa na sa paghain pagkatapos na pakuluin ng ilang minuto.	Mga Sangkap: Karne ng baboy 2/3 catty Kuchay 1 & 1/2 tael (hiniwa sa mga bahagi) Mga Hakbang: 1. Ibadang ang karne ng baboy sa pinaghalong sarsa; at itabi. 2. Ibuhos ang mantika sa kawali; ilagay ang kuchay at gisahin hanggang katamtamang maluto; ilagay ang karne ng baboy at gisahin hanggang sa ganap na maluto. 3. Timplahan ng naaangkop na dami ng asin at asukal; pakuluin ng sandali at ihain.	Mga Sangkap: Pakpak ng manok 1 catty (binanlian) Mga Hakbang: 1. Painitin ang kaserola na may mantika at gisahin ang ginayat na luya sa mainit na mantika; ilagay ang pakpak ng manok at igisa. 2. Ibuhos ang sarsa ng talaba at tubig upang pakuluin sa mahinang apoy hanggang sa ganap na maluto; lutuin hanggang ang sarsa ay lumapot na.	Mga Sangkap: Kundol 1 Tuyong iskalop 1/2 tael Mga Hakbang: 1. Hiwain ang kundol ng pabilog; ilagay sa plato. 2. Pasingawan ang tuyong iskalop hanggang sa lumabot; ilagay ang iskalop sa ibabaw ng kundol. 3. Timplahan, pasingawan sa malakas na apoy hanggang matapos.
Martes			
Sabaw ng Binti ng Baka na may Kastanyas at Kundol at Anak-Mais	Matamis at Maasim na Tadyang ng Baboy	Ginisang Pugitang Hibya sa Dilaw na Kuchay	Ginisang Pechay Baguio na may Tinadtad na Bawang
Mga Sangkap: Binti ng baka 1/2 catty Anak-mais 1/4 catty Apulid (tinadtad) 5 piraso Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat na sangkap at pakuluin at pagkatapos ay hinaan ang apoy at pakuluin. 2. Patuloy na lutuin hanggang 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 8 tael Berdeng siling kalahati pukingan (hinati sa apat) Pulang siling 1/4 pukingan (hinati sa apat) Pinya (hiniwa) naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ibadang ang tadyang ng baboy; pahiran ng harinang pamprito; iprito ang tadyang ng baboy hanggang sa maging kulay brown; ihain. 2. Igisa ang sibuyas, berde at pulang siling pukingan sa mainit na mantika; ilagay ang sarsa ng kamatis, toyo, asukal, suka na gawasa bigas, asin at tubig at pakuluin. 3. Ilagay ang tadyang ng baboy sa tinimpla; haluing mabuti at ihain.	Mga Sangkap: Pugitang hibya 1/2 catty (binanlian) Dilaw na kuchay 1/6 catty (hiniwa sa mga bahagi) Mga Hakbang: 1. Painitin ang mantika sa kawali at gisahin nang mabilis ang pugitang hibya; tanggalin. 2. Ilagay ang dilaw na kuchay sa paggisa; ibuhos ang sarsang panimpla sa kawali at haluing mabuti. 3. Ilagay ang pugitang hibya pabalik sa kawali at haluing mabuti; ihain.	Mga Sangkap: Maliit na pechay 2/3 catty baguio Tinadtad na bawang 1 kutsara Mga Hakbang: 1. Igisa ang hiniwang luya sa mainit na mantika; ilagay ang maliit na pechay baguio at gisahin. 2. Lagyan ng asin, asukal at konting tubig at gisahin ng mabuti hanggang matapos; ihain.
Miyerkules			
Sinabawang Inasinang Liempo na may Pechay Baguio at Sicharong Tokwa	Piniritong Ginayat na Karne ng Baka	Pinasingawang Maya-Maya	Pinasingawang Pipino na may Sotanghong Munggo at Bawang
Mga Sangkap: Maliit na pechay 2/3 catty baguio (hiniwa ng pira-piraso) Sicharong tokwa naaangkop (hiniwa ng pira-piraso) na dami Inasinang karne ng baboy (hiniwa) 1 tael Mga Hakbang: 1. Igisa ang ginayat na luya; ilagay ang pechay baguio at tubig; pakuluin. 2. Ilagay ang sicharong tokwa at inasinang baboy; pakuluin. Ihain.	Mga Sangkap: Karne ng baka (ginayat) 1/2 catty Labong (hiniwa) 3 tael Mga Hakbang: 1. Painitin ang kawali at lagyan ng mantika; ilagay ang hiniwang karne ng baka sa mahinang apoy at igisa hanggang malasadong luto lamang; tanggalin. 2. Ilagay ang hiniwang labong at igisa; timplahan ng asukal at mantikang sesame; gisahin ng mabuti.	Mga Sangkap: Maya-maya 1 Mga Hakbang: 1. Ilagay ang isda sa plato; ilatag ang hiniwang luya at dahon ng sibuyas sa ilalim ng isda; ilagay ang ginayat na luya sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan ang isda sa malakas na apoy hanggang maluto; magisa ng ginayat na luya sa mainit na mantika; ibuhos ang mainit na mantika at ginayat na luyang tinimpla at toyong maputla sa ibabaw ng isda.	Mga Sangkap: Pipino 3 Sotanghong munggo 1 bigkis Mga Hakbang: 1. Hiwain ang pipino ng baha-bahagi at ilagay sa plato. 2. Ilagay ang sotanghong munggo at tinadtad na bawang; ilagay ang mga panimpla. 3. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang matapos.
Huwebes			

Sinabawang Itlog na Maalat na may Kundol at Hiniwang Karne	Linukob na Kundol na may Hamon at Hibe	Lutong-Thai na Dilaw na Kareng Manok	Ginisang Hiniwang Garupa sa Mais
<p>Mga Sangkap: Kundol 2 (hiniwa ng pira-piraso) Karneng baboy (hiniwa) 4 tael Itlog na maalat 1</p> <p>Mga Hakbang: 1. Igisa ang luya sa mainit na mantika; maglagay ng konting tubig at pakuluin. 2. Ilagay ang hiniwang karne ng baboy at sandaling pakuluin; ilagay ang kundol at pakaluin. 3. Ilagay ang itlog na maalat at pakuluin hanggang matapos.</p>	<p>Mga Sangkap: Kundol (hiniwa) 2/3 catty Hamon 1/2 catty Hibe 1 tael</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ilatag ang hiniwang kundol sa plato; iprito ang hamon at hibe sa mainit na mantika at ibuhos ang panimpla sa kundol. 2. Timplahan; pasingawan sa malakas na apoy hanggang matapos.</p>	<p>Mga Sangkap: Buong manok (diced) 1 catty Patatas 2 Talong 3</p> <p>Mga Hakbang: 1. Iprito ang pulang tuyong sibuyas at hiniwang sibuyas; ilagay ang talong at igisa ang mga ito; ilagay ang manok at gisahin ang mga ito. 2. Maglagay ng konting tubig at pakuluin; magdagdag ng pinirasong patatas at dilaw na kare at haluing mabuti; pakuluin hanggang sa matapos. 3. Ipihit sa malakas na apoy hanggang ang sabaw ay sumipsip; ilagay ang gata ng niyog at haluing mabuti.</p>	<p>Mga Sangkap: Hiniwang garupa 1/2 catty Butil ng mais 3 tael</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ibadad ang maliliit na piraso ng isda; pahiran ng harinang caltrop; iprito ang pinirasong garupa hanggang magkulay brown; alisin at ayusin sa plato. 2. Painitin ang kawali na may mantika; ilagay ang mga butil ng mais, at pangunang-sabaw at mga panimpla; pakuluin; palaputin ang sabaw; ilagay ang binating itlog at haluing mabuti hanggang mamuo-muo. 3. Ibhuhos ang namuong mga bahagi sa mga pirasong isda at ihain.</p>

Biyernes

Sinabawang Laman ng Baboy na may Tubo at Bangat	Ensaladang Kabuting Enoki na may Ginayat na Hamon, Berdeng Siling Pukingan at Kabuting Shitake	Ginisang Tadyang ng Bisirong Baka sa Paminta	Kundol na Binalot sa Sutla ng Daing
<p>Mga Sangkap: Karne ng baboy 1/2 catty Bangat 1 (hiniwa ng pira-piraso) Tubo 2 bigkis</p> <p>Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat na sangkap at pakuluin at pagkatapos ay hinaan ang apoy at pakuluin. 2. Patuloy na lutuin hanggang 2 oras; timplahan ng asin.</p>	<p>Mga Sangkap: Hamon (ginayat) 1 & 1/2 tael Kabuti ng enoki (ginayat) 1 & 1/2 tael Sariwang kabuting shitake (ginayat) naaangkop na dami Berdeng siling 1 pukingan (ginayat)</p> <p>Mga Hakbang: 1. Banlian ang ginayat na hamon, berdeng siling pukingan, kabuting shitake at kabuting enoki; ilagay sa plato. 2. Ilagay ang malinaw na sabaw, bigas, bino, asin at suka; haluing mabuti. 3. Ihalo ang luya, toyo, at puting paminta ng mabuti at ilagay sa plato; buhusan ng mantikang sesame at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Tadyang ng bisirong 2/5 catty baka (hiniwa ng pira-piraso) Sibuyas (binalatan) kalahati</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ibadad ang tadyang ng bisirong baka ng kalahating oras; iprito sa mantika hanggang sa maging malasadong luto at patuyuin. 2. Iprito ang bawang, tuyong dahon ng sibuyas, hiniwang sibuyas, pamintang buo, binurong tahuri, berdeng siling pukingan, at pulang siling pukingan at iba pa sa mainit na mantika. 3. Ilagay ang tadyang ng bisirong baka sa kawali; magdagdag ng konting tubig at lutuin ng sandali; ibuhos ang toyong itim sa kawali; palaputin ang sabaw.</p>	<p>Mga Sangkap: Kundol (hiniwa) 5/6 catty Giniling na karpang 4 tael putik</p> <p>Mga Hakbang: 1. Haluin ang pamintang puti sa giniling na karpang putik; iprito ang mga pinirasong isda hanggang maging mala-empanada at hati-hatiin ito ng pahaba. 2. Iprito ang pira-pirasong kundol sa mainit na mantika; ibuhos ang pangunang-sabaw at lutuin hanggang sa ganap na matapos. 3. Ilagay ang mala-empanadang karpang putik; timplahan ng sarsa ng talaba, asukal, toyong maitim at dahong sibuyas.</p>

Sabado/Linggo

Sinabawang Kalabasa	Ginisang Hiniwang Garupa sa Siling Pukingan	Karneng Baka na Ginisa sa Ampalaya	Ginisang Tadyang ng Baboy na may Puting Sitaw
<p>Mga Sangkap: Kalabasa kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Sabaw naaangkop na dami</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ilagay ang kalabasa sa kawali; ibuhos ang sabaw at iluto. 2. Durugin ang kalabasa habang niluluto; lutuin hanggang sa ito ay lumambot at maluto.</p>	<p>Mga Sangkap: Garupa (tinanggalan ng tinik at balat) 2/5 catty Berdeng siling pukingan kalahati (hinati sa apat) Pulang siling pukingan 1/4 (hinati sa apat) Siling labuyo 1 (hinati sa apat)</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ibadad ang tinimplang mga piraso ng garupa sa mantika; hanguin. 2. Iprito ang binurong tahuri, luya at bawang sa mainit na mantika; ilagay ang mga piraso ng garupa, berde at pulang siling pukingan at igisa ng sama-sama. 3. Budburan ng ilang patak ng alak na gawa sa bigas; ilagay ang mga panimpla at gisahin hanggang matapos.</p>	<p>Mga Sangkap: Karneng baka (hiniwa) 4 tael Ampalaya (hiniwa) 1</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ibadad ang hiniwang karne ng baka at itabi. 2. Iprito ang pinitpit na luya; ilagay ang karneng baka at ampalaya; igisa ng sama-sama. 3. Igisa ng sandali; lagyan ng asukal at toyo; lutuin ng sandali; ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 1/2 catty Puting sitaw 2/3 catty</p> <p>Mga Hakbang: 1. Igisa ang timpladong tadyang ng baboy na may luya at bawang sa mainit na mantika. 2. Ilagay ang puting sitaw at igisa ng sama-sama; lagyan ng mga panimpla. 3. Haluing mabuti hanggang sa maluto.</p>