

| Lunes | | | |
|---|---|--|--|
| Sinabawang Buntot ng Isda na may Mani at Buto ng Lotus | Ginisang Lapu-Lapu ng Tinanggalan ng Buto na may Chicharo at Liryo Bombilya | Binanliang Binalatang Sugpo | Ginisang Tinadtad na Tadyang na Baboy na may Puting Sitaw |
| Mga Sangkap: Buntot ng isdang malaki 1 Mani 2 tael Buto ng lotus 2 tael Mga Hakbang: 1. Prituhin ang buntot ng isda sa mantika ng ilang sandali; alisin ang mantika. 2. Lagyan ng 10 mangkok ng tubig at pakuluin; idagdag ang lahat ng sangkap at pakuluin. 3. Ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain. | Mga Sangkap: Lapu-Lapu na tinanggalan 6 tael ng buto Chicharo 4 tael Liryo bombilya 1 Mga Hakbang: 1. Timplahan ang lapu-lapu na tinanggalan ng buto; prituhin ang Lapu-Lapu na tinanggalan ng buto sa mainit na mantika at alisin ang mantika. 2. Prituhin ang luya at hiniwang bawang hanggang bumango; ilagay ang liryo bombilya at chicharo at gisahin ng mabuti. 3. Ilagay ang lapu-lapu na tinanggalan ng buto sa kawali; lagyan ng panimpla at gisahin ng mabuti at ihain. | Mga Sangkap: Binalatang sugpo 1/2 catty Tuyong sugpo naaangkop na dami labuyo Mga Hakbang: 1. Banlawan ang binalatang sugpo at alisin ang tubig; ilagay ang panimpla; pahiran ang binalatang sugpo ng harinang mais at prituhin hanggang 80 porsyento. 2. Prituhin ang hiniwang bawang, tuyong siling labuyo at maliit na butil ng Sichuan hanggang bumango; ilagay ang binalatang sugpo. 3. Wisikan ng alak na gawa sa bigas; haluin ng mabuti at ihain. | Mga Sangkap: Kalabasang susini 8 tael Tandang daga 2 tael Apulid 3 tael Mga Hakbang: 1. Prituhin ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kalabasang susini at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang natirang sangkap; lagyan ng panimpla at gisahin hanggang maluto at ihain. |
| Martes | | | |
| Sinabawang Krema ng Kalabasa na may Gulay | Ginisang Tadyang ng Baka na may Tanglad | Pinasingawang Maya Maya na may Pechay Baguio | Ginisang Brokoli na may Ginayat na Karneng Baboy |
| Mga Sangkap: Kalabasa 2/5 catty (hiniwa ng pira-piraso) Coliflower 2 tael Mga Hakbang: 1. Lutuin ang kalabasa hanggang matapos at lumambot; at hanguin ito. 2. Ilagay ang nilutong kalabasa sa blender; lagyan ng gatas at haluin ng mabuti. 3. Ilagay ang coliflower sa tinimpla; lutuin ito hanggang matapos at lumambot; timplahan ng asin. | Mga Sangkap: Tadyang ng baka 12 tael Tanglad naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Timplahan at ibabad ang tadyang ng baka; prituhin at gisahin hanggang 70% at itabi muna. 2. Igisa ang tanglad, hiniwang bawang, tuyong sibuyas at hiniwang siling labuyo hanggang bumango; ilagay ang tadyang ng baka sa kawali. 3. Timplahan ng sarsa ng isda, asukal, mantikang sesame at paminta at gisahin ng mabuti. | Mga Sangkap: Maya maya 1 Pechay baguio naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ilagay ang dahon ng sibuyas sa ibaba ng isda; ilagay ang ginayat na luya at pechay baguio sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang matapaos; lagyan ng panlutong mantika at toyong maputla at ihain. | Mga Sangkap: Brokoli (hiniwa sa 1 catty maliliit na bulaklak) Ginayat na karneng 4 tael baboy Mga Hakbang: 1. Prituhin ang butil ng bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang brokoli at gisahin ng ilang sandali. 2. Prituhin ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ng ginayat na karneng baboy at gisahin hanggang matapos. 3. Ilagan ang brokoli at gisahin ng mabuti; palaputin ang sabaw at ihain. |
| Miyerkules | | | |
| Sinabawang Dahon ng Mustasa na may Itlog na Maalat at Hiniwang Karneng Baboy | Pinasingawang Bisugo | Prititong Manok na Tinanggalan ng Buto na may Pinya | Ensaladang Pipino at Dikya |
| Mga Sangkap: Dahon ng mustasa 5/6 catty (hiniwa sa mga bahagi) Karneng baboy 1/3 catty (hiniwa) Itlog na maalat 1 Mga Hakbang: 1. Painitin ang kawali na may luya, dahon ng sibuyas at mantika; ilagay ang hiniwang karneng baboy at gisahin ng ilang sandali; lagyan ng tubig at pakuluin sa mataas na apoy; ilagay ang dahon ng mustasa. 2. Ilagay ang itlog na maalat kung ang dahon ng mustasa ay lumambot; ipihit sa mahinang apoy at lutuin ng ilang sandali. | Mga Sangkap: Bisugo 1 Mga Hakbang: 1. Ilagay ang bahagi ng dahon ng sibuyas sa ilalim ng isda; ilagay ang ginayat na luya sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan ang bisugo sa malakas na apoy hanggang matapos; prituhin ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango at ilagay sa isda. 3. Palamutihan ang hiniwang dahon ng sibuyas at ihain. | Mga Sangkap: Pitso ng manok 4 tael Pinya 2 piraso Berde at siling 1 sa bawat pukingan isa pulang Mga Hakbang: 1. Banlawan ang pitso ng manok; timplahan at itabi muna; hiwain ng pira-piraso. 2. Igisa ang luya at sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pitso ng manok at gisahin hanggang maluto; ilagay ang pinya at gisahin ng ilang sandali at ihain. | Mga Sangkap: Pipino (ginayat) 1 Dikya (binanlian) 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Haluin ang pipino at dikya sa sarsa ng isda, mantikang sesame, pulang suka Intsik at maaanghang na mantika; paghaluin ng mabuti at itabi ng 1 oras. 2. Ilagyan ang buto ng sesame at maluto. 3. Ilagay ito sa mangkok at ihain. |

| Huwebes | | | |
|---|---|---|--|
| Sinabawang Isdang Bato na may Kulitis | Pinasingawang Karne ng Baka na may Tuyong Bulaklak ng Saging at Tengang Daga | Ginisang Kuchay na Bud na may Bato ng Baboy | Manok na may Tuyong Sibuyas at Binurong Tahuri |
| Mga Sangkap: Isdang bato 12 tael Kilitis 6 tael Mga Hakbang: 1. Prituhin ang sidang bato na may mantika hanggang ang magkabilang panig ay magkulay brown; patuyuin ang mantika. 2. Ilagay ang tubig at pakuluin; ilagay ang kilitis at pakuluin. 3. Timplahan ng asin at ihain. | Mga Sangkap: Karne ng baka 6 tael (giniling) Tuyong bulaklak ng saging naaangkop na dami Tengang daga naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Gilingin ang karne ng baka at timplahan; ilagay ang tuyong bulaklak ng saging at tengang daga. 2. Pasingawan hanggang matapos. | Mga Sangkap: Kuchay na Bud 4 tael (hiniwa sa mga bahagi) Bato ng baboy (hiniwa) 1/4 catty Karot (hiniwa) 4 tael Mga Hakbang: 1. Ilagay ang mantika, hiniwang bato ng baboy, kuchay na bud, karot, paminta at asin; gisahin. 2. Lagyan ng panimpla at ihain. | Mga Sangkap: Buong manok kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Tuyong sibuyas naaangkop na dami Binurong tahuri naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Banlian ang manok at timplahan ng ilang sandali; prituhin ang manok hanggang maging bnaun. 2. Prituhin ang binurong tahuri at sibuyas sa mainit na mantika hanggna bumango ilagay ang manok sa kaserola; lagyan ng manok; ilagay ng panimpla. 3. Lutu in sa mahinang apoy hanggang ang sarsa ay sumipsip at ihain. |
| Biyernes | | | |
| Sinabawang Atay ng Baboy na may Goji | Malinaw na Sinabawan na may Repolyo, Isdang Maw at Tagiliran ng Baka | Binanliang Inihaw na Karneng Baboy na may Tokwa | Pinasingawang Tahong na may Bawang |
| Mga Sangkap: Atay ng baboy (hiniwa) 1/2 catty Goji 1/4 tael Krisantemo 1/10 tael Mga Hakbang: 1. Lutu in sa tubig ang goji sa 4 na mangkok ng tubig ng 3 minuto. 2. Ilagay ang hiniwang atay ng baboy at krisantemo habang kumukulo; pakulu in ng ilang sandali. 3. Timplahan ng asin; at ihain. | Mga Sangkap: Repolyo 1 catty (hiniwa ng pira-piraso) Isdang maw (binanlian) naaangkop na dami Tagiliran ng baka 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Banlian ng repolyo at itabi muna. 2. Prituhin ang hiniwang luya hanggang bumango; ilagay ang tagiliran ng baka at paminta at pakulu in sa mahinang apoy ng 40 minuto. 3. Ilagay ang repolyo, isdang maw, batong asukal at tubig; pakulu in sa katamtamang apoy ng 20 minuto hanggang ang repolyo ay luto na at ihain. | Mga Sangkap: Inihaw na karneng baboy 12 tael Tokwa 1 Mga Hakbang: 1. Prituhin ang inihaw na karneng baboy hanggang bumango; ilagay ang sarsa ng talaba; mantikang sesame, tubig at asukal at pakulu in sa mababang apoy. 2. Ilagyan ang tokwa, lutu in sa tubig hanggang ang sarsa ay sumipsip at ihain. | Mga Sangkap: Tahong 1/2 catty Hiniwang bawang 2 kutsarita Mga Hakbang: 1. Isaayos ang tahong sa plato. 2. Halu in ang dinikdik na bawang na may panimpla ng mabuti para makabuo ng sarsa ng bawang; ibuhos ang tahong. 3. Pasingawan sa malakas na apoy gn 6 minuto at ibuhos ang mantika sa tahong at ihain. |
| Sabado/Linggo | | | |
| Sinabawang Manok na may Barle | Linukob na Ulo ng Isda na may Luya at Dahon ng Sibuyas | Usbong ng patani na may Goji | Ginisang Repolyo na may Ginayat na Karneng Baboy |
| Mga Sangkap: Buong manok 1 (binanlian) Barle 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Pakulu in ang tubig; ilagay lahat ng sangkap at pakulu in ulit. 2. Ipihit sa mahinang apoy at pakulu in ng 3 oras; timplahan ng asin at ihain. | Mga Sangkap: Ulo ng isang uri ng isdang karpa 1 Matigas na tokwa 1 piraso Mga Hakbang: 1. Hiwain ang ulo ng isda sa malalaking piraso; hiwain ang matigas na tokwa sa malalaking bloke, gisahin sa mantika ng ilang sandali at patuyuin ang isda isa-isa. 2. Painitin ang konting dami ng mantika; prituhin ang hiniwang bawang, ginayat na luya, bahagi ng dahon ng sibuyas at hiniwang siling labuyo sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang tokwa at ulo ng isda; lagyan ng panimpla at alak na gawa sa bigas; halu in ng ilang sandali at ihain. | Mga Sangkap: Usbong ng patani 1 catty Goji 2 tael Mga Hakbang: 1. Ilagay ang goji sa pangunang sabaw at pakulu in; ilagay ang usbong ng patani at lutu in sa tubig hanggang maluto. 2. Timplahan ng asin at ihain. | Mga Sangkap: Karneng baboy (ginayat) 4 tael Repolyo 8 tael (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Banlawan ang repolyo at hiwain ng pira-piraso; banlawan at gayatin ang karneng baboy; timplahan ang ginayat na karneng baboy at itabi muna. 2. Lutu in sa tubig ang repolyo sa pangunang sabaw hanggang matapos; ihain at itabi muna. 3. Prituhin ang ginayat na siling labuyo sa mainit na mantika hanggang bumangol ilagay ang ginayat na karneng baboy at gisahin hanggang maluto; ilagay sa repolyo at ihain. |