

Lunes	<p>Mga Sangkap:</p> <p>Niyog 4 taels Buto ng karneng baboy 6 taels Buong manok (binanlian) 1</p>	<p>Sinabawang Manok na may Niyog at Buto ng Baboy</p>	<p>Prinitong Bola-Bolang Manok na may Bawang</p> <p>Manok 1/2 Bawang 4</p>	<p>Pinakulong Karne ng Baka at Sotanghong Munggo na may Sari-Saring Gulay</p> <p>Karne ng baka (ginayat) 4 taels Brokoli (hiniwa ng pira-piraso) 4 taels Karot 4 taels Sotanghong munggo 2 taels</p>	<p>Linukob na Ginayat na Karne na may Kabuteng Shitake at Tokwa</p> <p>Karne ng baboy (ginayat) 4 taels Tokwa 1 piraso Pinatuyong kabuteng shitake 3 taels</p>
	<p>Mga Hakbang:</p> <p>1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at hiniwang luya at pakuluin. 2. Pakuluin sa mahinang apoy ng 2 oras; timplahan ng asin.</p>	<p>1. Timplahan ang manok; prituhiin sa mainit na mantika hanggang magkula kayumanggi; itabi muna. 2. Gisahin ang butil ng bawang, tuyong sibuyas hanggang bumango; ilagay ang manok balik sa kawali; timplahan at pakuluin; takpan ito. 3. Pakuluin sa katamtamang apoy hanggang matapos; palaputin ang sabaw.</p>	<p>1. Timplahan ang karne ng baka; gisahin sa mainit na mantika hanggang bumango; itabi muna. 2. Gisahin ang luya ang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang brokoli, hiniwang karot at kabuteng ginikan; ikalat ang bino. 3. Ibalik ang karne ng baka at sotanghong munggo; timplahan at lagyan ng sabaw; pakuluin.</p>	<p>1. Gisahin ang pinitpit na bawang at hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango ilagay ang ginayat na Karneng baboy at gisahin. 2. Ilagay ang kabuteng shitake at tokwa; lukubin; timplahan.</p>	
Martes	<p>Mga Sangkap:</p> <p>Labanos 1/2 catty Tuyong 3 taels kabuteng shiitake Pechay baguio 8 taels</p>	<p>Sopas ng Labanos, Kabuteng Shitake at Pechay Baguio</p>	<p>Pinasingawang Sariwang Pusit na may Bagoong</p> <p>Pusit 12 taels</p>	<p>Linukob na Sari-Sating Gulay</p> <p>Ugat ng lotus (hiniwa) 4 taels Tengang daga (hiniwa ng pira-piraso) 2 taels Chicharo 4 taels</p>	<p>Pinakuluang Inihaw na Karneng Baboy na may Patatas</p> <p>Patatas 6 taels Inihaw na karneng baboy 8 taels</p>
	<p>Mga Hakbang:</p> <p>1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at hiniwang luya at pakuluin. 2. Pakuluin sa mahinang apoy ng 2 oras; timplahan ng asin.</p>	<p>1. Haluin ang pusit sa bagoong at timplahin ng mabuti. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto; ilagay ang hiniwang na dahon ng sibuyas.</p>	<p>1. Gisahin ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay at prituhiin ang hiniwang ugat ng lotus, tengang daga at chicharo. 2. Ilagay ang sinabawan at binurong pulang tahuri; timplahan; ilagay ang sotanghong munggo at haluin ng mabuti.</p>	<p>1. Gisahin ang inihaw na karneng baboy hanggang bumango; ilagay ang hiniwang luya, tuyong sibuyas at bawang; dagdagan ng patatas at gisahin. 2. Timplahan at ilagay ang tubig; lukubin hanggang lumapot ang sabaw.</p>	
Miyerkules	<p>Mga Sangkap:</p> <p>Buong manok (binanlian) 1 Ugat ng straight Ladybell 2 taels Polygonatum 2 taels Kastanyas 3 taels</p>	<p>Sinabawang Manok na may Kastanyas at Ugat ng Straight Ladybell</p>	<p>Empanadang Karneng Baboy na may Pugita at Kabuteng Shitake</p> <p>Pugita (binabad) 3 taels Kabuteng shitake 3 taels Giniling na karneng baboy 4 taels</p>	<p>Prinitong Binalatang Sugpo na may Pipino at Kabute</p> <p>Binalatang sugpo (tinanggalan ng ulo) 1/3 catty Pipino (hiniwa ng pira-piraso) 2 Kabute (hiniwa) 1/4 catty</p>	<p>Prinitong Brokoli na may Tengang Daga</p> <p>Tengang daga (hiniwa ng pira-piraso) 2 taels Brokoli 8 taels</p>
	<p>Mga Hakbang:</p> <p>1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at hiniwang luya at pakuluin. 2. Pakuluin sa mahinang apoy ng 2 oras; timplahan ng asin.</p>	<p>1. Haluin at timplahin ng giniling na karneng baboy, ginayat na kabuteng shitake at hiniwang pugita. 2. Ilagay ang tinimpla sa plato; pasingawan ito ng 8 minuto.</p>	<p>1. Timplahan ang binalatang sugpo ng ilang sandali; ibabad sa mantika. 2. Gisahin ang hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pipino at kabute; prituhiin hanggang maluto; itabi muna. 3. Gisahin ang pinitpit na luya; prituhiin ang binalatang sugpo; ilagay ang pipino at kabute pabalik sa kawali; gisahin ng mabuti.</p>	<p>1. Gisahin ang hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang brokoli at prituhiin hanggang maluto. 2. Ilagay ang tengang daga at gisahin; timplahan ng asin.</p>	

Huwebes	Mga Sangkap:	Sinabawang Laman ng Baboy na may Smilax Glabra Roxb at Arrowhead	Prinitong Manok na Tinanggalan ng Buto na may Coliflower	Pinasingawang Sugpo na may Hiniwang Bawang	Prinitong Kamatis na may Talong
	Mga Hakbang:	Smilax naaangkop Glabra Roxb na dami Arrowhead 3 taels Karneng 8 taels baboy (binanlian)	Coliflower 4 taels Pitso ng 4 taels manok (ginayat)	Sugpo 1 catty Hiniwang 2 kutsara bawang	Kamatis (diced) 3 Talong (binalatan) 1
Biyernes	Mga Sangkap:	Sinabawang Tupa na may Tubo at Apulid	Prinitong Hiniwang Karne na may Tangkay ng Bawang	Linukob na Tiyan ng Isda na may Coliflower	Linukob na Tulyang Haba na may Binurong Tahuri at Paminta
	Mga Hakbang:	Tupa (binanlian) 1 catty Tubo 3 taels Apulid 2 taels	Karneng baboy 4 taels (hiniwa) Tangkay ng bawang 8 taels	Tiyan ng isda 12 taels Coliflower 8 taels (hiniwa ng pira-piraso)	Tulyang haba 1 catty Binurong naaangkop Tahuri na dami Pula at berding siling labuyo (ginayat)
Sabado/Linggo	Mga Sangkap:	Sinabawang Binti ng Baka na may Gabi ng Intsik, Barle at Goji	Pinakulong Tadyang ng Baboy na may Kalabasa	Linukob na Binurong Bibi na may Gulay	Pinasingawang Alakaak na may Maitim na Inasinang Turnip
	Mga Hakbang:	Gabi ng intsik 2 taels Barle 2 taels Binti ng 12 taels baka (binanlian)	Tadyang ng baka 8 taels Kalabasa kalahati	Paa ng binurong 1 bibi (ginayat) Brokoli 4 taels (hiniwa ng pira-piraso) Ugat ng lotus 4 taels (hiniwa) Karot (hiniwa) 2 taels	Alakaak 1 Maitim na naaangkop inasinang na dami turnip