

Lunes			
<b>Sinabawang Kalapating-Tanda na Niluto sa Tubig na may Espongha at Pinatuyong Sapal ng Longan</b>	<b>Linukob na Tagiliran ng Baka na may Kare</b>	<b>Binanliang Sugpo</b>	<b>Linukob na Sariwang Kabute na may Labong</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Kalapati (binanlian) 1 Espongha 2 tael (hiniwa samga parte) Pinatuyong sapal ng longan 2 tael <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang lahat ng sangkap sa kaserola; ilagay ang hiniwang luya at apat na mangkok ng malinaw na tubig; takpan. 2. Ilagay ang kaserola sa kaserolang pangsarsa na may tubig; lutuin ang tubig sa malakas na apoy ng 30 minuto. 3. Pakuluan ang tubig sa mahinang apoy ng 3 oras o higit pa; timplahan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Tagiliran ng baka 1 catty Patatas 1/3 catty Karot 1/3 catty <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang tagiliran ng baka; gisahin hanggang bumango; itabi muna. 2. Igisa ang tuyong sibuyas, luya at bawang sa isang kaserola hanggang bumango; ilagay ang sarsang kare at tubig; pakuluin. 3. Ilagay ang tagiliran ng baka, patatas at karot; lukubin hanggang lumambot ang tagiliran ng baka; ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Sugpo 1 catty (tinanggalan ng ulo) <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang hiniwang luya at bahagi ng dahon ng sibuyas. 2. Banlian ang sugpo hanggang matapos.	<b>Mga Sangkap:</b> Pinatuyong kabuteng shitake 3 tael Labong 4 tael <b>Mga Hakbang:</b> 1. Gisahin ang hiniwang luya; ilagay ang kabuteng shitake at bahagyang gisahin; ilagay ang hiniwang labong. 2. Timplahan at lagyan ng sabaw; lukubin hanggang lumapot ang sabaw.
Martes			
<b>Sinabawang Bibi na Niluto sa Tubig na may Hiniwang Kabute at Ginseng Amerikano</b>	<b>Ginisang Pusit na may Siling Pukingan</b>	<b>Ginisang Hiniwang Karne ng Baboy, Tengang Daga at Tokwa na may Dahon ng Sibuyas</b>	<b>Ginisang Sutla ng Isda na may Coliflower</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Kabuting abalone (hiniwa) 1 Buong bibi (binanlian) 1 Ginseng amerikano 1 tael <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang lahat ng sangkap sa kaserola; lagyan ng hiniwang luya at apat mangkok ng tubig; takpan. 2. Ilagay ang kaserola sa saucepot na may tubig; pakuluan ang sa tubig sa mataas na apoy ng 30 minuto. 3. Pakuluan ang tubig sa mahinang apoy ng 3 oras o higit pa; timplahan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Pusit 1/2 catty Pula at berdeng siling pukingan 1 sa bawat isa <b>Mga Hakbang:</b> 1. Banlian ang pusit sa kumukulong tubig hanggang matapos. 2. Gisahin ang tinadtad na dahon ng sibuyas at hiniwang bawang hanggang bumango; ilagay ang pusit at siling pukingan. 3. Timplahan at palaputin ang sabaw; budburan ng mantikang sili; ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Karne ng baboy 3 tael (hiniwa) Dahon ng sibuyas 1 Tengang daga 1 tael Tokwa 1 piraso <b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; bahagyang gisahin ang hiniwang karne ng baboy. 2. Ilagay ang tengang daga at dahon ng sibuyas at gisahin; timplahan at pakuluin. 3. Ilagay ang tokwa; pakuluin hanggang lumapot ang sabaw.	<b>Mga Sangkap:</b> Giniling na na karpang putik 1/4 catty Coliflower 2/3 catty (hiniwa samga parte) <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang paminta sa karpang putik; prituin hanggang ang isda ay maging mala-empanada; hiwain sa mahahabang piraso. 2. Igisa ang luya; prituin ang coliflower; dagdagan ng tubig at lukubin hanggang matapos. 3. Ilagay ang mahahabang piraso ng karpang putik; lagyan ng asin, asukal at toyong maitim; ihain.
Miyerkules			
<b>Sinabawang Laman ng Baboy na may Kabuteng Pom Pom</b>	<b>Pinasingawang Banak na may Sariwang Limon</b>	<b>Ginisang Itlog at Tusinong Baboy</b>	<b>Lechong Tadyang ng Baboy na Sarsang Sa Cha</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Karne ng baboy (binanlian) 10 tael Kabuteng pom pom 2 tael Makhanas 2 tael <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay lahat ang sangkap at hiniwang luya at pakuluin. 2. Ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 2 oras timplahan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Banak 1 Limon 1 <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang banak sa isang plato; lagyan ng hiniwang luya at tangkay ng dahon ng sibuyas sa ibaba ng banak. 2. Ikalat ang pinigang limon, ginayat na luya at dahon ng sibuyas, ginayat na pinatuyong balat ng dalanghita at ginayat na siling labuyo sa banak. 3. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang matapos; gisahin ang ginayat na luya at budburan ng toyong maputla sa mainit na mantika; ibuhos ang timpla sa isda; ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Tusinong baboy 4 tael Itlog ng manok 2 <b>Mga Hakbang:</b> 1. Gisahin ang tusinong baboy sa mainit na mantika hanggang bumango; itabi muna. 2. Painitin ang mantika sa kaserola; ilagay ang laman ng itlog hanggang malasado lamang. 3. Ilagay ang tusinong baboy; ihain kapag luto na ang itlog.	<b>Mga Sangkap:</b> Tadyang ng baboy 3/4 catty Sibuyas naaangkop na dami Puso ng bawang naaangkop na dami <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang tadyang ng baboy sa sarsang Sa cha at panimpla. 2. Painitin muna ang hurno ng 190 °C at ilagay ang tadyang ng baboy at ihurno. 3. Gisahin ang tuyong sibuyas, bawang at sibuyas sa mainit na mantika; lagyan ng tubig at pakuluin; ibuhos ang malapot na sabaw sa tadyang ng karne.

**Huwebes**

<b>Sinabawang Manok na Maitim ang Balat na Niluto sa Tubig na may Lalamunan ng Isda</b>	<b>Pinasingawang Galunggong</b>	<b>Ginisang Kale at Giniling na Karne ng Baboy na may Burong Olibo</b>	<b>Manok na Bon Bon na may Giniling na Buto ng Sesame</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Buong manok na maitim 1 angbalat (binanlian) Lalamunan ng isda 2 Mansanitas 2 tael	<b>Mga Sangkap:</b> Galunggong 3/4 catty	<b>Mga Sangkap:</b> Kale 3/4 catty (hiniwa samga bahagi) Giniling na karne ng baboy 4 tael Burong olibo naaangkop na dami	<b>Mga Sangkap:</b> Pitso ng manok 1/2 catty Pipiono (hiniwa) naaangkop na dami Konjak (binanlian) naaangkop na dami
<b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang lahat ng sangkap sa kaserola; lagyan ng hiniwang luya at apat na mangkok ng tubig; takpan. 2. Ilagay ang kaserola sa kaserolang pangarsa na may tubig; pakuluan ang tubig sa malakas na apoy ng 30 minuto. 3. Pakuluan ang tubig sa mababang apoy ng 3 oras o higit pa; timplahan ng asin.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang tangkay ng dahon ng sibuyas at hiniwang luya sa ibaba ng isda; lagyan ng ginayat na luya sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang matapos; gisahin ang ginayat na luya sa mainit na mantika at ibuhos sa isda; ihain.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang giniling na karne ng baboy at prituhin hanggang bumango; ilagay ang kale at prituhin; budburan ng bino. 2. Ilagay ang burong olibo, timplahan, gisahin ng mabuti at haluin ng mabuti.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Lukubin ang pitso ng manok sa sabaw hanggang matapos. 2. Gayatin ang pitso ng manok; lagyan ng ginayat na pipino at konjak. 3. Iuhos ang giniling na buto ng sesame; ihain.

**Biyernes**

<b>Sinabawang Tadyang ng Baboy na may Reina de la Noche</b>	<b>Ginisang Letsugas ng Bumbay na may Papel na Tokwa</b>	<b>Linukob na Ulo ng Isda sa Kaserola</b>	<b>Ginisang Tadyang na Bisirong Baka na may Brokoli</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Tadyang ng baboy 12 tael (binanlian) Reina de la noche 3 tael Igos 6	<b>Mga Sangkap:</b> Letsugas ng bumbay 1 catty Papel na tokwa naaangkop na dami	<b>Mga Sangkap:</b> Malaking ulo ng isda 1 (hiniwa ng pira-piraso)	<b>Mga Sangkap:</b> Tadyang ng bisirong baka 8 tael Brokoli 8 tael (hiniwa sa mga parte)
<b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig sa kawali; ilagay ang lahat ng sangkap at hiniwang luya at pakuluin. 2. Ipihit sa mahinang apoy at pukulan ng 2 oras timplahan ng asin.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang dahon ng sibuyas at luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang letsugas ng bumbay at gisahin hanggang bumango. 2. Ilagay ang papel na tokwa at gisahin; timplahan at haluin ng mabuti.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang ulo ng isda; iprito ng hiniwang luya hanggang magkulay brown ang magkabilaan. 2. Igisa ang tuyong sibuyas, luya at bawang sa isang kaserola hanggang bumango; ilagay ang ulo ng isda, panimpla at tubig. 3. Ilagay ang tokwa at ginayat na siling labuyo; lukubin hanggang maluto; ihain.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang tadyang ng bisirong baka; prituhin ng luya, bawang at ginayat na siling labuyo hanggang bumango. 2. Ilagay ang brokoli at prituhin ng mabuti; budburan ng bino; timplahan.

**Sabado/Linggo**

<b>Sinabawang Binti ng Baka na may Laman ng Longan, Buto ng Lotus at Bulaklak ng Saging</b>	<b>Ginisang Letsugas, Kabuteng Shitake at Tengang Daga na may Sarsa ng Talaba</b>	<b>Pinasingawang Alakaak</b>	<b>Pinakuluang Pata ng Baboy na may Mani at Kastanyas</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Binti ng baka 12 tael (binanlian) Pinatuyong sapal ng longan 2 tael Buto ng lotus 2 tael Bulaklak ng saging 1 tael	<b>Mga Sangkap:</b> Letsugas 1 Pinatuyong kabute ng shitake na bulaklak 10 maliliit Tengang daga naaangkop na dami	<b>Mga Sangkap:</b> Alakaak 1	<b>Mga Sangkap:</b> Pata ng baboy 4/5 catty (tinadtad ng pira-piraso) Mani 1/4 catty Kastanyas 1/4 catty
<b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang lahat ng sangkap sa kaserola; lagyan ng hiniwang luya at apat na mangkok ng tubig; takpan. 2. Ilagay ang kaserola sa kaserolang pangarsa na may tubig; pakuluan ang tubig sa malakas na apoy ng 30 minuto. 3. Pakuluan ang tubig sa mababang apoy ng 3 oras o higit pa; timplahan ng asin.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Banlian ang letsugas sa kumukulong tubig hanggang lumambot; itabi muna. 2. Igisa ang luya at bawang hanggang bumango; ilagay ang kabute ng shitake at tengang daga; gisahin hanggang bumango; ilagay ng sarsa ng talaba, toyong maputla at asukal. 3. Ilagay ang letsugas pabalik sa kaserola at haluin ng mabuti; haluing mabuti ang solusyon ng harinang mais.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang tangkay ng dahon ng sibuyas at hiniwang luya sa ibaba ng isda at ginayat na luya sa isda. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang matapos; gisahin ang ginayat na luya at ibuhos sa isda; ihain.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Banlian ang pata ng baboy; gisahin ang hiniwang luya, tuyong sibuyas at anis. 2. Ilagay ng kastanyas at mani; timplahan; pakuluan ng 1 oras.