

Lunes			
<b>Sinabawang Alugbati, Bola-Bolang Karne ng Baka at Tokwa</b>	<b>Pinasingawang Alakaak</b>	<b>Pinasingawang Manok</b>	<b>Prinitong Ginayat na Karne ng Bawang na may Tangkay ng Bawang</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Tokwa Bola-bolang 2 piraso Karne ng baka 1/3 catty Alugbati 12 tael	<b>Mga Sangkap:</b> Alakaak 1	<b>Mga Sangkap:</b> Buong manok 1	<b>Mga Sangkap:</b> Karne ng baka (ginayat) 1/3 catty Tangkay ng bawang 1/2 catty
<b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang pangunang-sabaw at painitin hanggang kumulo, lagyan ng bola-bolang karne ng baka at tokwa at pakuluin ng 10 minuto. 2. Ilagay ang alugbati at painitin hanggang kumulo; ilagay ng asin at panimpla at ihain.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang mga bahagi ng dahon ng sibuyas sa ibaba ng isda; ikalat ang ginayat na luya sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan sa mataas na apoy hanggang maluto; iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika at ibudbud ito sa ibabaw ng isda.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Banlawan ang manok; ikalat ang luya, dahon ng sibuyas at asin ng pantay sa loob at labas ng manok. 2. Pasingawan ang manok sa tubig sa mataas na apoy hanggang maluto; kainin ng may luya, dahon ng sibuyas at mantika.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Hiwain sa mga bahagi ang tangkay ng bawang at banlian; ihalo ang karne ng baka para gamitin. 2. Iprito ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang karne ng baka at tangkay ng bawang at gisahin. 3. Ilagay ang panimpla at ihain.
Martes			
<b>Sinabawang Kamatis at Mais</b>	<b>Pinasingawang Hiniwang Karne ng Baboy na may Bulaklak ng Saging at Tengang Daga</b>	<b>Prinitong Manok na may Choi Sum</b>	<b>Tokwang Ginto na Prinito na may Ginayat na Siling Labuyo</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Kamatis 2 Mais 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso)	<b>Mga Sangkap:</b> Karne ng baboy 1/2 catty (hiniwa) Bulaklak ng saging 2 tael Tengang daga 2 tael	<b>Mga Sangkap:</b> Manok (hiniwa) 1/3 catty Choi sum 2/3 catty (hiniwa sa mga bahagi)	<b>Mga Sangkap:</b> Tokwa 2 piraso Pula ng itlog na maalat 1 Siling labuyo (ginayat) 1
<b>Mga Hakbang:</b> 1. Painitin ang sabaw, buto ng mais at mga piraso ng kamatis sa malakas na apoy hanggang kumulo. 2. Ilagay ang asin at paminta; lutuin sa tubig ng limang minuto at ihain.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang hiniwang karne; ng bulaklak ng saging at tengang daga. 2. Pasingawan sa tubig hanggang maluto.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang mga hiniwang manok at banlian. 2. Iprito ang puso ng bawang, hiniwang luya, at mga bahagi ng dahon ng sibuyas sa mainit na mantika; ilagay ang choi sum at gisahin ng mabuti; ilagay ang manok at budburan ng konting dami ng bino. 3. Ilagay ang mantika ng talaba, toyong maputla at paminta para sa panimpla.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Painitin ang mantika; kalahating prituhiin ang tokwa; limasin ang mantika at itabi muna. 2. Iprito ang ginayat na siling labuyo at pula ng itlog na maalat sa mainit na mantika; ilagay ang tokwa; haluin ng mabuti at ihain.
Miyerkules			
<b>Sinabawang Binti ng Baboy na may Buto ng Aprikot at Pinatuyong Igos</b>	<b>Linukob na Murang Buto ng Baboy na may Patatas at Karot</b>	<b>Linukob na Pakpak ng Manok</b>	<b>Ginising Maliit na Pechay Baguio na may Tinadtad na Bawang</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Binti ng baboy 10 tael (binanlian) Buto ng aprikot naaangkop na dami Pinatuyong igos 2	<b>Mga Sangkap:</b> Murang buto ng baboy 8 tael Patatas (hinati sa apat) 2 Karot (hinati sa apat) kalahati	<b>Mga Sangkap:</b> Pakpak ng manok 2/3 catty	<b>Mga Sangkap:</b> Maliit na Pechay 2/3 catty baguio (hiniwa ng pira-piraso) Tinadtad na bawang 2 kutsarita
<b>Mga Hakbang:</b> 1. Painitin ang tubig hanggang kumulo; ilagay lahat ang mga sangkap at lutuin sa tubig hanggang kumulo; ipihit sa mababang apoy at pakuluin ng 2 oras. 2. Ilagay ang asin at panimpla.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang hiniwang luya, mga bahagi ng dahon ng sibuyas, sarsang Chu Hou at murang buto ng baboy; budburan ng bino. 2. Ilagay ang kristal na asukal para sa panimpla; ilagay ang anis, pinatuyong balat ng dalanghita at tubig; lutuin sa tubig ng 10 minuto. 3. Ilagay ang hiniwang patatas at karot; lukubin hanggang lumambot ang murang buto ng baboy.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang pakpak ng manok ng 5 minuto; ilagay sa kaserola at prituhiin hanggang magkulay brown; ihain. 2. Iprito ang hiniwang bawang at hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pakpak ng manok; lagyan asin, toyo, binong panluto, suka at asukal. 3. Ilagay ang hiniwang pulang siling pukingang at tubig; lutuin sa tubig hanggang maluto.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang kinudkud na bawang sa mainit na mantika; ilagay ang maliit na pechay baguio at gisahin. 2. Ilagay ang konting dami ng pangunang-sabaw at asin at pakuluin hanggang maluto.

Huwebes			
<b>Sinabawang Hibe na may Damong-Dagat</b>	<b>Inihaw na Manok na may Sarsang Sati</b>	<b>Prinitong Tortang Sugpo</b>	<b>Ginisang Brokoli na may Pinatuyong Iskalop</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Hibe 1/6 catty Pinatuyong damong-dagat 1/4 tael Pinatuyong iskalop (ginutay-gutay) naaangkop na dami <b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang ginayat na luya; maglagay ng tubig; ilagay lahat ang mga sangkap kapag kumulo. 2. Lutuin sa tubig hanggang maluto; lagyan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Hita ng manok 2 (hiniwa ng pira-piraso) Pipino 1 Pulang siling pukingan 1 <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang hita ng manok ng 2 oras. 2. Tuhugin ang hiniwang manok sa patpat ng kawayan, paitin ang mantika at prituhin hanggang magkulay malaginto. 3. Kainin sa pamamagitan ng paghalo ng sarsang sati at hiniwang pipino.	<b>Mga Sangkap:</b> Binalatan na sugpo 1/3 catty Itlog 4 <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang karne ng sugpo ng asin at paminta. 2. Batihin ang itlog at haluing mabuti; lagyan ng asin. 3. Igisa ang karne ng sugpo sa mantika; ilagay ang binating itlog sa kaserola at gisahin.	<b>Mga Sangkap:</b> Brokoli 12 tael (hiniwa sa mga parte) Pinatuyong iskalop 2 tael (ginutay-gutay) <b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; dagdagan ng brokoli at gisahin. 2. Ilagay ang asin, asukal, tubig; gisahin hanggang maluto ng husto. 3. Igisa ang pinatuyong iskalop sa sarsa ng talaba at asukal; palaputin ang sarsa at ibuhos sa brokoli at ihain.
Biyernes			
<b>Sinabawang Bibi na may Tengang Daga</b>	<b>Ginayat na Manok na may Sesame</b>	<b>Ginisang Tadyang ng Baboy na may Berde at Pulang Siling Pukingan</b>	<b>Ginisang Pechay Baguio na may Kabute ng Shitake</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Bibi (binanlian) 1 Patola (hiniwa) 2 Tengang daga 2 tael <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig at ilagay ang luya at bibi. 2. Pagkatapos pakuluin sa mataas na apoy; ipihit sa mababang apoy at pakuluin ng 1 oras. 3. Ilagay ang patola at tengang daga; lagyan ng asin at panimpla.	<b>Mga Sangkap:</b> Buong manok 4 tael (ginutay-gutay) Sesame naaangkop na dami <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pahiran ang manok ng toyong maputla; prituhin hanggang magkulay brown at pakuluan ang mantika. 2. Iprito ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; dagdagan ng alak na gawa sa bigas, sarsa ng talaba, asukal at pamintang itim at gisahin ng sabay-sabay; ilagay ang buong manok at lutuin sa tubig ng 20 minuto hanggang kumulo; hanguin at palamigin. 3. Punitin ang manok gamit ang kamay; ilagay sa isang plato; budburan ng sesame.	<b>Mga Sangkap:</b> Berde at pulang siling pukingan (hiniwa sa mga bahagi) 1 sa bawat kulay Tadyang ng baboy 8 tael <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang tadyang ng baboy; itabi muna. 2. Iprito ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang tadyang ng baboy at gisahin hanggang maluto; lagyan ng berde at pulang siling pukingan at gisahin ng sabay-sabay. 3. Ilagay ang panimpla at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Pechay baguio 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso) Pinatuyong kabuteng shitake 3 tael Hibe iilan <b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang hiniwang luya sa mainit na mantika; ilagay ang pechay baguio at gisahin ng ilang sandali; ng pangunang-sabaw, kabute ng shitake at hibe at lutuin sa tubig hanggang maluto. 2. Lagyan ang asin para sa panimpla at ihain.
Sabado/Linggo			
<b>Sinabawang Pugita at Pata ng Baboy</b>	<b>Binanlawang Sugpo</b>	<b>Linukob na Tiyan ng Tamban na may Bigkis ng Gabi</b>	<b>Niluto sa Tubig na Papel na Tokwa na may Tangkay ng Patani</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Pata ng baboy (binanlian) 1 Pugita 1 <b>Mga Hakbang:</b> 1. Banlian ang pata ng baboy. 2. Pakuluin ang tubig at lagyan ng lahat ng sangkap; pakuluin at ipihit sa mababang apoy at pakuluin ng 1-2 oras. 3. Timplahan ng asin kapag kinakain.	<b>Mga Sangkap:</b> Sugpo 1 catty (tinanggalan ng ulo) <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig at ilagay ang hiniwang luya at mga bahagi ng dahon ng sibuyas; ilagay ang sugpo at pakuluin hanggang maluto. 2. Lagyan ng toyo kapag kinakain.	<b>Mga Sangkap:</b> Tiyan ng tamban 1 Bigkis ng gabi 6 tael <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang tiyan ng tamban sa asin, paminta at harinang mais. 2. Iprito ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; prituhin ang tiyan ng tamban; dagdagan ng pangunang-sabaw at pakuluin. 3. Ilagay ang bigkis ng gabi at panimpla.	<b>Mga Sangkap:</b> Tangkay ng patani 2/3 catty Papel na tokwa 2 tael <b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang tangkay ng patani at gisahin. 2. Ilagay ang pangunang-sabaw at papel na tokwa at pakuluin. 3. Ilagay ang panimpla at ihain.