

Lunes			
<b>Suam na Itlog na may Kulitis</b>	<b>Ginisang Biya</b>	<b>Ginisang Maanghang na Manok na may Binurong Tahuri</b>	<b>Pritong Tokwa na may Dahong Sibuyas</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Kulitis 1/6 catty Itlog ng manok 1  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Painitin ang kawali na may mantika at pinatuyong dahon ng sibuyas; lagyan ng naaangkop na dami ng tubig at pangunang-sabaw at pakuluin. 2. Ilagay ang kulitis at lutuin ng ilang sandali; ibuhos ang binatang itlog at lutuin hanggang matapos; timplahan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Biya 2/3 catty  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang biya at itabi. 2. Iprito ang ginayat na luya; ilagay ang isda; prituhin sa katamtamang-mahinang apoy ang magkabilaan hanggang sa ito'y magkulay brown. 3. Iahon at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Pakpak ng manok 1/2 catty Binurong tahuri naaangkop na dami  Giniling na malalaking buto ng sitaw na may tinadtad na bawang <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang pakpak ng manok ng 30 minuto; prituhin hanggang bumango at magkulay brown. 2. Iprito ang hiniwang pinatuyong dahon ng sibuyas, binurong tahuri, giniling na malalaking buto ng sitaw na may tinadtad na bawang at diced na siling labuyo hanggang bumango; ilagay ang pakpak ng manok; haluin ng mabuti at wisikan ng alak na gawa sa bigas. 3. Ilagay ang panimpla at gisahin ng ilang sandali; iahon kapag tapos na; budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Tokwa 2 bloke Dahon ng sibuyas naaangkop na dami  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang tokwa sa tubig na may asin ng ilang sandali; tanggalan ng tubig ang tokwa; iprito hanggang bumango at itabi. 2. Iprito ang luya, ginayat na sili at mga bahagi ng dahon ng sibuyas hanggang bumango; ilagay ng tokwa at panimpla. 3. Lutuin hanggang sipsipin ang sarsa at ihain.
Martes			
<b>Sinabawang Mais na may Buto ng Lotus at Yu Zhu</b>	<b>Ginisang Diced na Manok na may Seresang Kamatis</b>	<b>Pinasingawang Kundol na may Kabuting Shitake at Sarsa</b>	<b>Ginisang Sariwang Pusit na may Coliflower</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Lomo/laman ng baboy 8 tael Buto ng lotus naaangkop na dami Mais (hiniwa sa mga bahagi) 2 Yu zhu naaangkop na dami  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; idagdag ang lahat ng sangkap at pakuluin; pahinaan ng apoy. 2. Pakuluin ng dalawang oras; timplahan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Karne ng manok 1/3 catty (diced) Seresang kamatis 1/3 catty Maliliit na pipino 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso)  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang manok; gisahin na may luya at bawang hanggang bumango. 2. Ilagay ang seresang kamatis at pipino at gisahin ng ilang sandali; ilagay ang panimpla.	<b>Mga Sangkap:</b> Pinatuyong kabuti ng 8 Kundol 1/2 catty (hiniwa sa mga bahagi)  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ayusin ang kundol sa isang plato; lagyan ng kabuting shitake; ibuhos ang sarsa ng talaba at mantikang sesame para sa panimpla; budburan ng luya at tinadtad na bawang. 2. Pasingawan sa malakas na apoy ng 6 minuto at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Sariwang pusit (binanlian) 1/2 catty Coliflower 2/3 catty Siling labuyo naaangkop na dami (ginayat)  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang luya, bawang at ginayat na siling labuyo sa mainit na mantika; ilagay ang pusit at gisahin; wisikan ng alak na gawa sa bigas. 2. Ilagay ang coliflower at sabay na gisahin; lagyan ng konting ng tubig at lutuin hanggang matapos; haluin ng mabuti. 3. Sa panghuli, ilagay ng panimpla; pakuluin at ihain.
Miyerkules			
<b>Sinabawang Buto ng Baboy na may Sariwa at Pinatuyong Pechay Baguio</b>	<b>Ginisang Karne ng Baka na may Sariwang Luya at Pinya</b>	<b>Pinasingawang Pampano na may Binurong Tahuri</b>	<b>Letsugas na may Kabuting Shitake</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Pechay baguio 4 tael Pinatuyong pechay baguio (binabad) 4 tael Buto ng baboy 12 tael (hiniwa ng pira-piraso at binanlian) Mansanitas 2  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin sa katamtamang apoy. 2. Pakuluin ng dalawang oras; timplahan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Pinya 2/5 catty (hiniwa ng pira-piraso) Atsarang sariwang luya 1/5 catty (hiniwa) Karne ng baka na tinanggalan ng buto 1/4 catty (hiniwa)  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang karne ng baboy na tinanggalan ng buto sa atsara ng 15 minuto; iprito sa mainit na mantika sa mahinang apoy. 2. Iprito ang pamintang Sichuan at atsarang sariwang luya hanggang bumango; ilagay ang pinya at karne ng baka na tinanggalan ng buto at gisahin ng mabuti. 3. Palaputin ang sabaw at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Pampano 1 Binurong tahuri 2 kutsarita  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang binurong tahuri at butil ng bawang sa mainit na mantika; ilagay ang timpla sa isang mangkok; ilagay ng sarsa ng talaba, toyong maputla, asukal, giniling na pamintang puti, mantikang sesame at alak ng shaoshing at ihalo ng mabuti hanggang makagawa ng nilamas na bawang at binurong tahuri na sarsa.	<b>Mga Sangkap:</b> Letsugas 2/3 catty Pinatuyong kabuti ng 10 shitake  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Banlian ang letsugas sa kumukulong tubig hanggang matapos. 2. Painitin ang mantika; gisahin ang kabuting shitake ng ilang sandali; lagyan ng panimpla at lutuin hanggang sipsipin ang sarsa. 3. Ilagay ang letsugas at lutuin ng ilang sandali; timplahan at ihain.

		2. Ibhos ang sarsa sa isda; pasingawan sa malakas na apoy hanggang matapos; budburan ng hiniwa-hiwang dahon ng sibuyas at ihain.	
<b>Huwebes</b>			
<b>Sinabawang Buntot ng Isda na may Kamatis</b>	<b>Matamis at Maasim na Isdang Tinanggalan ng Tinik</b>	<b>Pinasingawang Talong sa Toyong Maputla at Bawang</b>	<b>Hita ng Manok na may Letsugas</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Buntot ng karpa 1 Kamatis 3 (hiniwa ng pira-piraso)	<b>Mga Sangkap:</b> Galunggong 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso)	<b>Mga Sangkap:</b> Talong 1/2 catty Bawang 2	<b>Mga Sangkap:</b> Hita ng manok 5/6 catty Letsugas 2/5 catty
<b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang hiniwang luya hanggang bumango; iprito ang buntot ng isda ng magkabilaan hanggang magkulay brown. 2. Maglagay ng naaangkop na dami ng tubig at pakuluin; lagyan ng kamatis at lutuin ng 10 minuto. 3. Timplahan ng asin.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadang ang mga piraso ng isda, pahiran ng kalahating mantikilya't harina; prituhin hanggang lumutong ang balat ng isda. 2. Maglagay ng maitim na suka; sarsa ng kamatis, alak na gawa sa bigas, toyong maputla at asukal at pakuluin; ilagay ang mga piraso ng isda at dahon ng sibuyas at sabay na gisahin. 3. Lutuin hanggang sipsipin ang sarsa at ihain.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang tinadtad na bawang hanggang magkulay brown; haluin ng mabuti kasama ang mantikang sesame; ilagay ang panimpla sa mahahabang piraso ng talong; pasingawan sa malakas na apoy hanggang matapos. 2. Pakuluin ang sarsang panimpla at ibuhos sa talong. 3. Budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas; ibuhos ang mantika at ihain.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Palambutin ang hita ng manok; ibad ng ilang sandali; gisahin sa mainit na mantika at itabi; banlian ang letsugas sa kumukulong tubig at ilagay sa isang plato. 2. Iprito ang dahon ng sibuyas at luya hanggang bumango; ilagay ang panimpla at pakuluin; ilagay ang hita ng manok sa kaserola at lutuin hanggang matapos. 3. Lagyan ng letsugas; iahon at ihain.
<b>Biyernes</b>			
<b>Sinabawang Pata ng Baboy na may Sitaw Turo at Mani</b>	<b>Ginisang Sariwang Pusit na may Pechay Baguio</b>	<b>Nilagang Manok na may Mabangong Luya</b>	<b>Pinakulong Lechong Baboy na may Kundol</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Pata ng baboy 1 (hiniwa ng pira-piraso) Sitaw turo naaangkop na dami Mani naaangkop na dami	<b>Mga Sangkap:</b> Sariwang pusit 1/2 catty (binanlian at hiniwa ng pira-piraso) Pechay baguio 2/3 catty	<b>Mga Sangkap:</b> Buong manok 1 Pulbos ng mabangong luya 2 kutsara	<b>Mga Sangkap:</b> Lechong baboy 1/3 catty Kundol 1/2 catty
<b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; idagdag ang lahat ng sangkap at pakuluin at mahinang apoy. 2. Pakuluin ng dalawang oras; timplahan ng asin.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang luya, bawang, ginayat na siling labuyo hanggang bumango; gisahin ang sariwang pusit at wisikan ng alak na gawa sa bigas; ibuhos ang konting dami ng tubig at pakuluin hanggang maluto. 2. Ilagay ang pechay baguio at gisahin ng mabuti; lagyan ng panimpla at ihain.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadang ang manok sa alak na gawa sa luya at sarsa ng mabangong luya. 2. Iprito ang luya at dahon ng sibuyas hanggang bumango; ilagay ang manok at ibuhos ang toyong maputla, asukal at tubig; takpan ang kaserola at lutuin sa katamtamang apoy ng 15 minuto. 3. Baligtarin ang manok at patuloy na lutuin ng 12 minuto; ihaon at hiwain ng pira-piraso; palaputin ang sabaw.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang lechong baboy hanggang bumango; ilagay ang kundol at gisahin hanggang ganap na matapos. 2. Idagdag ang pangunang-sabaw at panimpla; lutuin ng ilang sandali at ihain.
<b>Sabado/Linggo</b>			
<b>Sinabawang Tadyang ng Baboy na may Ampalaya</b>	<b>Pinasingawang Makinis na Manok na may Kabuting Shitake</b>	<b>Nilagang Tagiliran ng Baka na may Kintsay at Apulid</b>	<b>Pinakuluang Isda na may Ampalaya</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Tadyang ng baboy 2/3 catty (binanlian) Ampalaya 5/6 catty (hiniwa ng pira-piraso)	<b>Mga Sangkap:</b> Manok kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Pinatuyong kabuti ng shitake (binanlian) 8 Labong (hiniwa) 1 tael Siling labuyo 1 (hiniwa ng pabilog)	<b>Mga Sangkap:</b> Tagiliran ng baka 3/5 catty (hiniwa ng pira-piraso at binanlian) Apulid 2 tael (hiniwa ng pira-piraso) Kintsay 2 tael	<b>Mga Sangkap:</b> Isdang karpa (hiniwa) 1 catty Ampalaya (hiniwa) 1/2 catty
<b>Mga Hakbang:</b> 1. Magpakulo ng naaangkop na dami ng tubig; idagdag ang tadyang ng baboy at ampalaya. 2. Pakuluin sa malakas na apoy ng ilang sandali pagkatapos ay pahinaan; at ipagpatuloy na lutuin ng 2 oras. 3. Timplahan ng asin kapag kinakain.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadang ang manok; ihalo ang manok sa kabuting shitake, labong, luya, dahon ng sibuyas at siling labuyo. 2. Ayusin ang mga sangkap sa isang plato; timplahan at pasingawan sa malakas na apoy hanggang matapos.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang tinadtad na luya at bawang hanggang bumango; ilagay ng panimpla at tubig; pakuluin at ilagay ang tagiliran ng baka at apulid. 2. Pakuluin ng 1 oras; idagdag ang kintsay; patuloy na lutuin ng 5 minuto at ihain.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadang sa asin at asukal ang ampalaya ng ilang sandali; banlian at iahon. 2. Budburan ng ginayat na luya, dahon ng sibuyas at sili sa mga piraso ng isda; pasingawan ng 10 minuto. 3. Ilagay ang isda sa hiniwang ampalaya; timplahan ng toyong maputla at wasabi kapag kinakain na.