

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sinabawang Tulya na may Pechay Baguio</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Pritong Tokwa na may Karneng Baka</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Ginisang Ginayat na Isda na may Sitaw Baguio</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Linukob na Letsugas na may Kabuteng Shitake</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Mga Sangkap:</b><br>Halaan 1/2 catty<br>Pechay baguio naaangkop na dami<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Painitin ang kawali na may mantika at ginayat na luya; ilagay ang halaan at igisa hanggang sa magbukas ang siyel; lagyan ng naaangkop na dami ng tubig at pakuluin.<br>2. Ilagay ang pechay baguio at pakuluin; timplahan ng asin at ihain. | <b>Mga Sangkap:</b><br>Karneng baka 1/3 catty<br>Tokwa 2 piraso<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Pahiran ang tokwa ng harinang caltrop; iprito ang tokwa hanggang maging kulay brown; ayusin sa plato.<br>2. Igisa ang karneng baka hanggang sa maluto; timplahan at palaputin ang sabaw; ibuhos ang tinimplang panghalo sa tokwa.                                                           | <b>Mga Sangkap:</b><br>Giniling na karpang 1/4 catty<br>putik<br>Sitaw baguio 1/2 catty<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Ihalo ang paminta sa giniling na karpang putik; iprito at gawing empanadang isda at hiwain sa pahabang piraso.<br>2. Iprito ang luya sa mainit na mantika at ilagay ang ginisang sitaw baguio; wisikan ng alak na gawa sa bigas.<br>3. Ibalik sa kawali ang karpang putik; buhusan ng sarsa ng talaba, asukal, toyong maitim at dahon ng sibuyas at ihain.            | <b>Mga Sangkap:</b><br>Letsugas 1/2 catty<br>Tuyong kabuteng shitake (binabad) 8 piraso<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Banlian ang letsugas sa kumukulong tubig hanggang sa maluto.<br>2. Painitin ang mantika; sandaling igisa ang kabuteng shitake; idagdag ang panimpla at lutuin hanggang sa masipsip ang sarsa.<br>3. Ilagay ang letsugas at panandaliang lutuin; timplahin at ihain. |
| Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Sinabawang Baka na may Patola</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Pinasingawang Manok na may Tuyong Bulaklak ng Saging at Tengang Daga</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Pritong Karpang Putik na Pinalamanan ng Talong, Berdeng Siling Maanghang at Sicharong Tokwa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Pinasingawang Itlog na may Kabuteng Shitake</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Mga Sangkap:</b><br>Patola 1/2 catty<br>Karneng baka 1/3 catty<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Iprito ang ginayat na luya; ilagay ang karneng baka at sandaling igisa; lagyan ng tubig at pakuluin ang sabaw.<br>2. Ilagay ang patola kapag kumulo na ang sabaw; pakuluin ulit.<br>3. Timplahan ng asin at ihain.                                   | <b>Mga Sangkap:</b><br>Buong manok 2/3 catty<br>(hiniwa ng pira-piraso)<br>Tuyong bulaklak ng saging 1/2 tael<br>Tengang daga 1/2 tael<br>(hiniwa ng pira-piraso)<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Ibadang ang pinirasong manok at haluing mabuti sa tuyong bulaklak ng saging at tengang daga; timplahin.<br>2. Pasingawan sa mataas na init hanggang maluto; budburan ng dahon ng sibuyas. | <b>Mga Sangkap:</b><br>Giniling na karpang 1/2 catty<br>putik<br>Talong 1/4 catty<br>Berdeng siling 1/4 catty<br>maanghang<br>Sicharong tokwa 1/4 catty<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Pahiran ng harinang mais ang berdeng siling maanghang, talong at sicharong tokwa; palamanan ng giniling na karpang putik.<br>2. Painitin ang mantika; iprito ang karpang putik sa mantika hanggang sa maging kulay brown ang isda.<br>3. Baliktarin at iprito hanggang maluto; ihain.                 | <b>Mga Sangkap:</b><br>Sariwang kabuteng shitake 1/2 tael<br>Itlog ng manok 4<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Magbati ng itlog; lagyan ng tubig na may daming doble sa binating itlog.<br>2. Ilagay ang kabuteng shitake at igisang mabuti; timplahan ng asin at paminta.<br>3. Ilagay sa plato; pasingawan ng 15 minuto at ihain.                                                          |
| Miyerkules                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Sinabawang Buto ng Baboy na may Karots at Berdeng Labanos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Ginisang Burong Itlog sa Apog na may Siling Labuyo</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Tadyang ng Baboy sa Sarsang Kahel</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Esparrago sa Sarsa ng Talaba</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Mga Sangkap:</b><br>Buto ng baboy 1 catty<br>Berdeng labanos 1/2 catty<br>Karots 1/2 catty<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at pakuluin; bawasan ang init.<br>2. Pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin.                                                                              | <b>Mga Sangkap:</b><br>Berdeng siling 1/4 catty<br>maanghang<br>Burong itlog sa apog 3<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Hiwain ang burong itlog sa apog.<br>2. Gayatin ng manipis ang siling labuyo at sandaling igisa; lagyan ng asin.<br>3. Gumawa ng panimplang sarsa mula sa maputlang toyo, suka, capsicol at mantikang sesame; isawsaw sa sarsa habang kumakain.                       | <b>Mga Sangkap:</b><br>Tadyang ng baboy 1/2 catty<br>(hiniwa ng pira-piraso)<br>Kahel 1<br>Katas ng kahel 1 kutsara<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Ibadang ang tadyang ng baboy sa timpladong halo at paghaluin; iprito ang magkabilang bahagi hanggang maging kulay-brown.<br>2. Ilagay ang katas ng kahel, balat ng kahel, diced na binalatang kahel, tubig at asin; lutuin sa mahinang apoy; pakuluin.<br>3. Palaputin ang sabaw; ilagay ang tadyang ng baboy; haluin ang sarsa at ihain. | <b>Mga Sangkap:</b><br>Esparrago 1 catty<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Ilagay ang esparrago sa kumukulong tubig hanggang maluto.<br>2. Iprito ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ibuhos ang sarsa ng talaba at gisahing mabuti; wisikan ng alak na gawa sa bigas.<br>3. Timplahan ng asin at asukal; ibuhos ang halo sa esparrago.                             |
| Huwebes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Sinabawang Itlog na Maalat na may Kundol</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Sinigang na Manok sa Alak na Huadiao</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Hiniwang Isda na may Kamatis</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Ginisang Pechay baguio</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mga Sangkap:</b><br>Kundol 1/2 catty<br>Itlog na maalat 1<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika; buhusan ng tubig at pakuluan; ilagay ang kundol at itlog na maalat at lutuin lahat.<br>2. Timplahan ng asin at ihain. | <b>Mga Sangkap:</b><br>Pakpak ng manok 2/3 catty<br>Alak na Huadio 1/2 catty<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Ibadad ang pakpak ng manok at pasingawan kasama ang dahon ng sibuyas at luya hanggang maluto; ibabad sa nagyeyelong tubig; hanguin.<br>2. Ilagay ang patis, alak ng Huadio, anis, pamintang Sichuan, asin at tubig at pakuluan sa katamtamang init.<br>3. Palamigin ang halo at ibuhos sa pakpak ng manok; i-refrigerate muna ng 12 oras bago ihain. | <b>Mga Sangkap:</b><br>Tamban (hiniwa) 2/3 catty<br>Kamatis (hiniwa) 1<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Ibadad ang tamban; pahiran ng putih ng itlog at harinang caltrop; iprito hanggang maluto at itabi.<br>2. Igisa ang butil ng bawang at ketsap hanggang bumango; ilagay ang sabaw at panimpla; pakuluin.<br>3. Ilagay ang kamatis at hiniwang isda; haluing mabuti; palaputin ang sabaw; budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas. | <b>Mga Sangkap:</b><br>Pechay baguio 2/5 catty<br>Tuyong pulang siling labuyo kaunting dami<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Painitin ang mantika; ilagay ang pamintang Sichuan at igisa hanggang bumango; hanguin.<br>2. Ilagay ang tuyong siling labuyo, asin at pechay Baguio, igisa hanggang sa medyo lumambot ang pechay baguio at ihain. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Biyernes**

| <b>Sinabawang Matang Baka na may Kamatis</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Talong na Pinalamanan ng Giniling na Isda</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Ginisang Manok na Tinanggalan ng Buto na may Kintsay</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Linukob na Ginayat na Karneng Baka na may Tokwa at Kabute</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mga Sangkap:</b><br>Matang baka 1<br>Kamatis 2<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; iprito ang magkabilang bahagi ng isda hanggang maging kulay brown; lagyan ng kaunting tubig at pakuluan.<br>2. Ilagay ang kamatis habang pinapakulo; timplahan ng asin at ihain. | <b>Mga Sangkap:</b><br>Talong 3<br>Giniling na karpang putik 1/4 catty<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Sandukin ang gitna ng talong; itabi muna.<br>2. Palamanan ng isda ang talong at ayusin ito sa pamamagitan ng paglagay ng kawayang patpat; iprito hanggang maging kulay brown at hanguin.<br>3. Igisa ang kintsay, tuyong dahon ng sibuyas at bawang hanggang bumango; lagyan ng kaunting tubig at timplahan ng sarsa ng talaba; palaputin ang sabaw; ibuhos ang tinimplang panghalo sa talong. | <b>Mga Sangkap:</b><br>Manok na tinanggalan ng buto 1/2 catty<br>Kintsay 2/5 catty (hiniwa sa mga bahagi)<br>Karots (ginayat) 1 kutsara<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Iprito ang manok sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang ginayat na karots at kintsay at igisa hanggang maluto.<br>2. Ilagay ang maputlang toyo, asukal at tubig at ihain. | <b>Mga Sangkap:</b><br>Karneng baka (ginayat) 1/3 catty<br>Tokwa 2 piraso<br>Kabuteng enoki 1/3 catty<br>Sariwang kabuteng shitake 1/3 catty<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Iprito ang ginayat na karneng baka sa mainit na mantika hanggang bumango; idagdag ang tokwa, kabuteng enoki at kabuteng shitake at sama-samang igisa.<br>2. Dagdagan ng panimpla; lutuin at ihain. |

**Sabado/Linggo**

| <b>Sinabawang Kundol at Manok</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>Linukob na Tagiliran ng Baka na may Alak na Pula</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Pinasingawang na Tiyan ng Tamban na may Singkamas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Choi Sum sa Sarsa ng Talaba</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mga Sangkap:</b><br>Buong manok 2/5 catty<br>Kundol 2/5 catty<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluan; hinaan ang apoy.<br>2. Patuloy itong lutuin ng 2 oras; timplahan ng asin. | <b>Mga Sangkap:</b><br>Tagiliran ng baka (binanlian) 1 catty<br>Alak na pula 1 cup<br>Karots 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso)<br>Sibuyas 1 (hiniwa ng pira-piraso)<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Iprito ang tagiliran ng baka; ilagay ang sibuyas at tinadtad na bawang.<br>2. Ihalong mabuti; wisikan ng alak na pula at mga panimpla; pakuluan ng 2 oras sa mahinang apoy.<br>3. Idagdag ang karots; patuloy itong pakuluan ng 30 minuto bago ihain. | <b>Mga Sangkap:</b><br>Tiyan ng tamban 1 catty<br>Singkamas (ginayat) 1<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Pahiran ng asin ang loob at labas ng tiyan ng isda; ayusin sa plato; ilatag ang ginayat na luya at singkamas.<br>2. Pasingawan ng 12 minuto sa malakas na apoy; hanguin; alisin ang sarsa.<br>3. Lagyan ng toyong maputla sa tiyan ng isda; ilatag ang ginayat na dahon ng sibuyas at ginayat na pulang siling labuyo at ihain. | <b>Mga Sangkap:</b><br>Choi sum 1 catty<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Ilagay ang choi sum sa kumukulong tubig hanggang sa maluto.<br>2. Iprito ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang sarsa ng talaba at gisahing mabuti; wisikan ng alak na gawa sa bigas; timplahan ng asin at asukal; ilagay ang halo sa choi sum. |