

Lunes			
Sabaw ng Tadyang na may Usbong ng Utaw at Tokwa	Ginisang Tulya na may Sili	Karneng Baboy na Dalawang Beses Niluto na may Repolyo	Ginisang Malambot na Isda na may Kintsay
<p><b>Mga Sangkap:</b> Tokwa 1 (hiniwa ng pira-piraso) Usbong ng utaw 1/3 catty Tadyang ng baboy 2/3 catty (hiniwa ng pira-piraso)</p> <p><b>Mga Hakbang:</b> 1. Sandaling pakuluan ang tadyang ng baboy at itabi. 2. Painitin ang kawali na may sabaw; ilagay ang tadyang ng baboy, usbong ng utaw at hiniwang luya at pakuluin ng 30 minuto. 3. Ilagay ang tokwa at ginayat na berdeng sili; pakuluan ng 10 minuto at timplahan ng asin.</p>	<p><b>Mga Sangkap:</b> Tulya 1 catty Berde, luntian at kalahati pulang siling pukingan ng bawat (ginayat) isa</p> <p><b>Mga Hakbang:</b> 1. Sandaling pakuluan ang tulya at alisin ang balat o syel. 2. Prituhin ang siling labuyo at tinadtad na bawang sa mainit na mantika; timplahan ng asin at sandaling prituhiin ang tulya. 3. Idagdag ang sili at asin; ihalong mabuti.</p>	<p><b>Mga Sangkap:</b> Repolyo 10 tael (hiniwa ng pira-piraso) Liempong hiniwa ng 12 tael maninipis</p> <p><b>Mga Hakbang:</b> 1. Magpakulo ng tubig; ilagay ang maninipis na hiniwang liempo at lutuin sa mahina at katamtamang apoy at hiwain ng pira-piraso kapag hindi na mainit. 2. Igisa sa kawali ang luya, bawang at siling labuyo sa mainit na mantika; ilagay ang ginuhitang karneng baboy at prituhiin; wisikan ng alak at dagdagan ng asin at tubig. 3. Ilagay ang repolyo; igisa hanggang sa ito ay lumambot at ihanda kapag ang sabay ay malapot na.</p>	<p><b>Mga Sangkap:</b> Giniling na karpang 1/4 catty putik Kintsay 2/3 catty (hiniwa sa mga bahagi)</p> <p><b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang karpang putik sa giniling na pamintang puti; iprito na mala-empanadang isda at gayatin ng pira-piraso. 2. Igisa ang luya at kintsay; patuloy na pakuluin hanggang sa maluto. 3. Idagdag ang ginayat na karpang putik, asin, asukal, maitim na toyo at ihain.</p>
Martes			
Sabaw ng Manok na Nilaga sa Kabute	Pinasingawang Pampano na may Burong Mustasa	Pritong Brokoli at Coliflower na may Sarsa ng Talaba	Pritong Manok na Tinanggalan ng Buto na may Chicharo at Hiniwang Ugat ng Lotus
<p><b>Mga Sangkap:</b> Manok (binanlian) 1 Kabute 2 tael Kabuteng Chaxinggu 2 tael Kabuteng shaggy mane 2 tael</p> <p><b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang malinaw na sabaw, iba't ibang uri ng kabute, binahaging dahon ng sibuyas at puso ng bawang. 2. Pakuluan sa katamtamang apoy; bawasan ang apoy hanggang sa ito ay maluto. 3. Lagyan ng asin at budburan ng dahon ng sibuyas at ihain.</p>	<p><b>Mga Sangkap:</b> Pampano 1 Burong mustasa naaangkop na dami</p> <p><b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilatag ang isda sa ibinahaging dahon ng sibuyas; ilatag ang ginayat na luya at binurong mustasa sa isda. 2. Pasingawan ang isda sa mataas na init ng apoy; wisikan ng mantika at ihain.</p>	<p><b>Mga Sangkap:</b> Brokoli 1/2 catty Coliflower 1/2 catty</p> <p><b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang luya at bawang sa mainit na mantika; ilagay ang brokoli at coliflower at gisahin. 2. Ihalo ang pangunang-sabaw at sarsa ng talaba hanggang sa maluto; ihain.</p>	<p><b>Mga Sangkap:</b> Chicharo 2/5 catty Ugat ng lotus (hiniwa) 1/4 catty Manok (hiniwa) 1/3 catty</p> <p><b>Mga Hakbang:</b> 1. Prituhin sa mainit na mantika ang manok na may ginayat na luya. 2. Ilagay ang chicharo at hiniwang ugat ng lotus; wisikan ng alak. 3. Timplahan ng asin at asukal at ihain.</p>
Miyerkules			
Sabaw ng Isdang Bato na may Pechay Baguio	Pinasingawang Karneng Baboy na may Burong Mustasa	Pritong Kinopyang Karne na may Sarsa ng XO at Ugat ng Lotus	Pritong Pakol
<p><b>Mga Sangkap:</b> Isdang bato 1 catty Pechay baguio 4 tael</p> <p><b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika; sandaling iprito ang pakol. 2. Ilagay ang pangunang-sabaw at pechay baguio at pakuluin. 3. Pakuluan sa mahinang apoy sa loob ng 20 minuto; timplahan ng asin at ihain.</p>	<p><b>Mga Sangkap:</b> Liempo 12 tael Burong mustasa naaangkop na dami</p> <p><b>Mga Hakbang:</b> 1. Hugasan ang burong mustasa at tadtarin ng pino; iprito sa kawali; timplahan ng asukal at sarsa ng talaba; pakuluan ang karneng baboy at hiwain ng makapal. 2. Maggisa ng tinadtad na bawang, sarsa ng chee hau at anis sa mainit na mantika; ilagay ang karneng baboy at prituhiin; wisikan ng kaunting mantika; timplahan ng asukal, sarsa ng talaba at toyong maitim; palaputin ang sabaw. 3. Ilatag ng maayos ang karneng baboy; patungan ng burong mustasa; pasingawan ng 30 minuto; ihain.</p>	<p><b>Mga Sangkap:</b> Kinopyang o tila 2 karneng baboy Ugat ng lotus 1/4 catty (hiniwa ng pira-piraso)</p> <p><b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang luya at bawang sa mainit na mantika; ilagay ang ugat ng lotus at gisahin. 2. Lagyan ng sarsa ng XO at haluing mabuti.</p>	<p><b>Mga Sangkap:</b> Pakol 1</p> <p><b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang hiniwang luya sa mainit na mantika; iprito ang pakol sa mainit na mantika at mahinang apoy.</p>

**Huwebes**

<b>Sabaw ng Manok na Itim ang Balat na may Mansanitas at Pinatuyong Sapal ng Longan</b>	<b>Ginisang Karne ng Hipon na may Chicharo</b>	<b>Pritong Puting Sitaw na May Binurong Tahuri</b>	<b>Sinigang na Pakpak ng Manok na may Patatas</b>
<p><b>Mga Sangkap:</b>                      Manok na maitim ang balat 1                      (mabilisang pinakuluan)                      Pinatuyong sapal ng longan 2 tael                      Mansanitas 2 tael</p> <p><b>Mga Hakbang:</b>                      1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluan; patuloy na pakuluan hanggang 2.5 oras sa mahinang apoy.                      2. Timplahan ng asin.</p>	<p><b>Mga Sangkap:</b>                      Chicharo 6 tael                      Karne ng hipon 6 tael                      (inalisan ng lamang-loob)</p> <p><b>Mga Hakbang:</b>                      1. Ibadad ang karne ng hipon sa asin at lagyan ng kaunting paminta.                      2. Igisa ang hiniwang luya sa mainit na mantika; ilagay ang karne ng hipon at prituhiin ng bahagya.                      3. Ilagay ang chicharo at igisa hanggang sa maluto; timplahan ng asin.</p>	<p><b>Mga Sangkap:</b>                      Puting sitaw 1/2 catty                      (hiniwa sa mga bahagi)                      Binurong tahuri kaunting dami</p> <p><b>Mga Hakbang:</b>                      1. Gisahin ang hinimay na bawang at binurong tahuri sa mainit na mantika; idagdag ang puting sitaw at gisahin.                      2. Lagyan ng kaunting tubig at gisahin hanggang sa maluto; timplahan ng asin.</p>	<p><b>Mga Sangkap:</b>                      Pakpak ng manok 2/3 catty                      Patatas 3                      (hiniwa ng pira-piraso)</p> <p><b>Mga Hakbang:</b>                      1. Ibadad ang patatas sa mantika at patuyuin; ibabad ang pakpak ng manok at itabi.                      2. Sandaling gisahin ang pakpak ng manok; lagyan ng sarsa ng talaba, toyong maitim at asukal at patuloy na pakuluan ang tubig.                      3. Pakuluan ang patatas hanggang sa lumapot ang sarsa.</p>

**Biyernes**

<b>Sabaw ng Gabi ng Instik, Barle at Goji Beri</b>	<b>Ginisang Hiniwang Karneng Baboy na may Repolyo</b>	<b>Sinigang na Manok</b>	<b>Ginisang Tengang Daga na may Pechay</b>
<p><b>Mga Sangkap:</b>                      Karneng baka 10 tael                      (binanlian)                      Barle 2 tael                      Gabi ng instik 2 tael                      Goji beri 1 tael</p> <p><b>Mga Hakbang:</b>                      1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at patuloy na pakuluan; pakuluan sa mahinang apoy hanggang 2.5 oras.                      2. Timplahan ng asin.</p>	<p><b>Mga Sangkap:</b>                      Repolyo (hiniwa) 2/3 catty                      Karneng baboy (hiniwa) 1/2 hiwa</p> <p><b>Mga Hakbang:</b>                      1. Ibadad ang karneng baboy at itabi.                      2. Igisa ang luya sa mainit na mantika hanggang sa bumango; idagdag ang karneng baboy at prituhiin.                      3. Idagdag ang repolyo; buhusan ng kaunting dami ng tubig at prituhiin hanggang sa maluto; timplahan ng asin.</p>	<p><b>Mga Sangkap:</b>                      Buong manok 1</p> <p><b>Mga Hakbang:</b>                      1. Igisa ang luya at bawang sa mainit na mantika; ihalo ang manok at prituhiin.                      2. Ilagay ang mantika ng lingga at toyo at lutuin sa mababang init hanggang sa lumapot ang sabaw.                      3. Idagdag ang asukal at alak na galing sa bigas hanggang sa lumapot ang sabaw.</p>	<p><b>Mga Sangkap:</b>                      Pechay 1 catty                      Tengang daga 12 tael                      (hiniwa sa maliliit na piraso)</p> <p><b>Mga Hakbang:</b>                      1. Igisa ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang sa bumango; idagdag ang pechay at gisahin.                      2. Ilagay ang tengang daga at gisahin ng sandali; lagyan ng kaunting tubig at ng pangunang-sabaw, igisa hanggang maluto.</p>

**Sabado/Linggo**

<b>Sabaw na Lomo na may Mansanas at Espongha</b>	<b>Pinasingawang Manok na may Kabuteng Shitake at Mansanitas</b>	<b>Pritong Usbong ng Patani na may Kabute</b>	<b>Ginisang Hiniwang Karneng Baka na Tinanggalan ng Buto na may Hiniwang Labanos</b>
<p><b>Mga Sangkap:</b>                      Karneng baboy 5/6 catty                      (binanlian)                      Mansanas 1                      (hiniwa ng pira-piraso)                      Espongha 2 tael</p> <p><b>Mga Hakbang:</b>                      1. Magpakulo ng tubig; idagdag ang mga sangkap; pakuluan sa malakas na init at patuloy itong lutuin sa mababang init hanggang 2 oras.                      2. Timplahan ng asin at ihain.</p>	<p><b>Mga Sangkap:</b>                      Buong manok kalahati                      (hiniwa ng pira-piraso)                      Pinatuyong kabuteng Shiitake mansanitas 3 tael 2 tael</p> <p><b>Mga Hakbang:</b>                      1. Ibadad ang manok at ilatag sa plato.                      2. Ilagay ang kabuting shitake at mansanitas.                      3. Pasingawin hanggang sa maluto.</p>	<p><b>Mga Sangkap:</b>                      Usbong ng patani 5/6 catty                      Kabute 1/6 catty</p> <p><b>Mga Hakbang:</b>                      1. Igisa ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika; ilagay ang usbong ng patani at igisa ng sandali.                      2. Ilagay ang kabute at prituhiin ng magkakasama; wisikan ng alak.                      3. Ilagay ang kaunting dami ng pangunang-sabaw at asin; pakuluan hanggang maluto.</p>	<p><b>Mga Sangkap:</b>                      Karneng baka (ginayat) 1/3 catty                      Labanos (ginayat) 2/3 catty</p> <p><b>Mga Hakbang:</b>                      1. Ibadad ang karneng baka; igisa ang hiniwang siling labuyo sa mainit na mantika hanggang sa bumango; idagdag ang karneng baka at igisa hanggang maluto.                      2. Igisa ang labanos sa mainit na mantika; idagdag ang pangunang-sabaw at prituhiin hanggang maluto; ihalo sa kawali ang karneng baka at labanos.</p>