

Lunes			
<b>Sinabawang Labanos na may Hibe at Sotanghong Munggo</b>	<b>Prinitong Manok na may Binurong Pulang Tahuri</b>	<b>Linutong Kabuti na may Letsugas</b>	<b>Pinasingawang Iskalop na may Tokwa</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Labanos (ginayat) 1/3 catty Hibe 6 taels Sotanghong munggo (binabad) 1 bigkis <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang pangunang-sabaw; ilagay ng labanos at hibe at pakuluin ng 10 minuto. 2. Ilagay ang sotanghong munggo at pakuluin ng ilang sandali; timplahan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Manok kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Binurong pulang tahuri konting dami <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang manok sa binurong pulang tahuri, asukal, mantikang sesame at itlog ng 30 minuto. 2. Painitin ang mantika; ilublob ang manok sa tinimplang pamprito na batter at iprito sa mahinang apoy hanggang magkulay brown at lutuin.	<b>Mga Sangkap:</b> Letsugas 1/2 Kabuti 3 taels <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang pangunang-sabaw sa hiniwang luya; ilagay ng letsugas at kabuti. 2. Timplahan ng asin kapag luto na ang letsugas at kabuti.	<b>Mga Sangkap:</b> Iskalop 2/5 catty Tokwa 2 piraso <b>Mga Hakbang:</b> 1. Hiwain ang iskalop sa kalahati; haluin sa atsara. 2. Hiwain ang tokwa ng pira-piraso; ilagay ang iskalop sa ibabaw ng tokwa; pasingawan ng 5 minuto; budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas at toyo.
Martes			
<b>Sinabawang Bulalong Baka na may Buhok ng Mais at Karot</b>	<b>Pinasingawang Bisugo na may Inasinang Maitim na Singkamas</b>	<b>Linukob na Hiniwang Karne na may Patola</b>	<b>Prinitong Karne ng Baka na may Binurong Tahuri at Siling Pukingang</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Buto ng baka (binanlian) 1/2 catty Buhok ng mais 2 taels Karot 3 taels <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin; pakuluin sa mahinang apoy ng 2 oras. 2. Timplahan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Bisugo 1 Inasinang maitim na singkamas naaangkop na dami <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang mga bahagi ng dahon ng sibuyas sa ibaba ng bisugo; ilagay ang ginayat na luya at inasinang maitim na singkamas sa ibabaw. 2. Pasingawan ang bisugo sa malakas na apoy hanggang maluto; iprito ang ginayat na luya at budburan sa ibabaw ng bisugo.	<b>Mga Sangkap:</b> Patola 2/3 catty Karne ng baboy (hiniwa) 1/4 catty <b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang karne ng baboy ng ilang sandali; ilagay ang patola at gisahin hanggang maluto. 2. Timplahan ng asin at asukal; lutuin ng ilang sandali.	<b>Mga Sangkap:</b> Karne ng baka (hiniwa) 2/5 catty Berde at pulang siling 1 bawat isa Binurong tahuri naaangkop na dami <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang karne ng baka at itabi muna. 2. Gisahin ang binurong tahuri hanggang bumango; ilagay ang karne ng baka at gisahin ng ilang sandali. 3. Ilagay ang berde at pulang siling pukingang at gisahin hanggang maluto; timplahan ng asin at ihain.
Miyerkules			
<b>Sinabawang Itlog ng Manok at Itlog na Maalat na may Kilitis</b>	<b>Prinitong Lechong Baboy na may Puting Sitaw</b>	<b>Prinitong Pechay Baguio na may Bawang</b>	<b>Prinitong Inihaw na Pitso ng Bibi na may Kalabasang Susini</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Kilitis 1/3 catty Itlog na manok 2 Itlog na maalat 1 <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig na may 2 hiniwa na luya; ilagay ng kilitis at pakuluin ng 15 minuto. 2. Ilagay ang itlog ng manok at itlog na maalat at pakuluin ng ilang sandali; timplahan ng asin at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Karne ng baboy (giniling) 2/3 catty Puting sitaw 1/2 catty <b>Mga Hakbang:</b> 1. Hiwain ang puting sitaw sa mga bahagi at banlian. 2. Igisa ang lechong baboy hanggang bumango; ilagay ang puting sitaw at gisahin. 3. Timplahan ng asin at asukal; lutuin ng ilang sandali.	<b>Mga Sangkap:</b> Pechay baguio 1 catty Bawang (tinadtad) konting dami <b>Mga Hakbang:</b> 1. Gisahin ang tinadtad na bawang hanggang bumango; idagdag ang pechay at gisahin hanggang lumambot. 2. Timplahan ng asin at asukal; lutuin ng ilang sandali.	<b>Mga Sangkap:</b> Inihaw na pitso ng bibi (hiniwa) 4 taels Kalabasang susini 8 taels <b>Mga Hakbang:</b> 1. Gisahin ang inihaw na pitso ng bibi hanggang bumango; ilagay ang kalabasang susini at gisahin. 2. Timplahan ng asin at ihain.
Huwebes			
<b>Sinabawang Inasinang Ulo ng Isda na may Tokwa</b>	<b>Pinasingawang Tamban na may Kabuting Shitake at Ginayat na Karne ng Baboy</b>	<b>Matamis at Maasim na Tadyang ng Baboy</b>	<b>Prinitong Ampalaya</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Tokwa 2 piraso Inasinang ulo ng isda 1	<b>Mga Sangkap:</b> Tamban 10 taels Pinatuyong kabuti ng shitake 3 taels Karne ng baboy (ginayat) 3 taels	<b>Mga Sangkap:</b> Tadyang ng baboy 5/6 catty Berdeng siling pukingang (diced) kalahati Pulang siling pukingang (diced) kalahati	<b>Mga Sangkap:</b> Ampalaya (hiniwa) 4/5 catty Tahuri naaangkop na dami Giniling na malaklaking buto ng sitaw naaangkop na dami

<p><b>Mga Hakbang:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pakuluin ang konting dami ng tubig na may 2 hiniwang luya; ilagay ang inasinang ulo ng isda at pakuluin ng 30 minuto.</li> <li>2. Ilagay ang tokwa at pakuluin ng ilang sandali.</li> <li>3. Timplahan ng asin at ihain.</li> </ol>	<p><b>Mga Hakbang:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ilagay ang kabuting shitake at ginayat na karne ng baboy sa ibabaw ng isda.</li> <li>2. Timplahan ng asin; pasingawan hanggang maluto.</li> </ol>	<p><b>Mga Hakbang:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ibadad ang tadyang na may pula ng itlog, asukal, bino at itabi muna.</li> <li>2. Ilagay ang tadyang sa tinimplang batter na pamprito; iprito sa mainit na mantika hanggang magkulay kayumanggi; patuyuin.</li> <li>3. Ilagay ang mantika; ilagay ang sibuyas, berde at pulang siling pukingan; ilagay ang sarsa ng kamatis, toyo, asukal, sukanng puti, asin at tubig at pakuluin; ilagay ang tadyang at haluing mabuti.</li> </ol>	<p><b>Mga Hakbang:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pakuluin ang ampalaya at itabi muna.</li> <li>2. Igisa ang pinitpit na bawang at binurong tahuri hanggang bumango; ilagay ang ampalaya, dahon ng sibuyas, tahuri at giniling na malalaking buto ng sitaw at gisahin.</li> <li>3. Lagyan ng tubig; timplahan ng toyong maputla at asukal; gisahin ng mabuti.</li> </ol>
--	--	--	---

**Biyernes**

<p><b>Sinabawang Karne ng Baboy na may Coco de Mer at Bulaklak ng Saging</b></p> <p><b>Mga Sangkap:</b></p> <p>Laman ng baboy 12 tael (binanlian) Coco de mer 2 tael Pinatuyong bulaklak ng saging 2 tael</p> <p><b>Mga Hakbang:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Magpakulo ng tubig; ilagay lahat ng sangkap; pakuluin sa mahinang apoy ng 2 oras.</li> <li>2. Timplahan ng asin at ihain</li> </ol>	<p><b>Prinitong Tilad ng Karneng Baboy sa Asin</b></p> <p><b>Mga Sangkap:</b></p> <p>Tilad ng karneng baboy 2/3 catty</p> <p><b>Mga Hakbang:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ibadad ang tilad ng karneng baboy sa alak na gawa sa bigas, asin, mantikang sesame, paminta, harinang mais at itabi muna.</li> <li>2. Iprito ang tilad ng karneng baboy sa mainit na mantika hanggang maluto at patuyuin.</li> <li>3. Lutuin ang tilad ng karneng baboy sa kaserola; lagyan ng pampalasang asin at haluin ng mabuti.</li> </ol>	<p><b>Prinitong Karpang Putik na may Labanos</b></p> <p><b>Mga Sangkap:</b></p> <p>Giniling na karpang putik 1/3 catty Labanos (binalatan) 2/3 catty</p> <p><b>Mga Hakbang:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Timplahan ang isda; prituhi hanggang magkulay brown; gayatin at itabi muna.</li> <li>2. Ilagay ang mantika at igisa ang labanos ng ilang sandali; ilagay ang konting dami ng pangunang-sabaw at gisahin hanggang magkalasa.</li> <li>3. Ilagay ang isda at gisahin ng mabuti.</li> </ol>	<p><b>Lutong Maliit na Pechay Baguio na may Sariwang Tokwang Patpat</b></p> <p><b>Mga Sangkap:</b></p> <p>Maliit na pechay baguio 5/6 catty Sariwang tokwang patpat (hiniwa) 3 tael</p> <p><b>Mga Hakbang:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pakuluin ang pangunang-sabaw na may 2 hiniwang luya; ilagay ang maliit na pechay baguio at pakuluin ng ilang sandali.</li> <li>2. Ilagay ang sariwang tokwang patpat at pakuluin.</li> <li>3. Timplahan ng asin at ihain.</li> </ol>
--	--	--	---

**Sabado/Linggo**

<p><b>Sinabawang Binti ng Baboy na may Karot at Berdeng Labanos</b></p> <p><b>Mga Sangkap:</b></p> <p>Binti ng baboy 2/3 catty Karot 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) Berdeng labanos 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) Mansanitas 2</p> <p><b>Mga Hakbang:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pakuluin ang tubig; ilagay ang lahat ng sangkap; pakuluin sa mahinang apoy ng 2.5 oras.</li> <li>2. Timplahan ng asin at ihain.</li> </ol>	<p><b>Prinitong Labong na may Tatlong Dice</b></p> <p><b>Mga Sangkap:</b></p> <p>Berde at pulang siling pukingang (diced) 1/4 catty Karne ng baboy (diced) 1/6 catty Labong (diced) 1/4 catty</p> <p><b>Mga Hakbang:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ihalo ang hiniwang karne ng baboy sa asin, alak na gawa sa bigas at harinang mais; ibabad ng 5 minuto.</li> <li>2. Iprito ang luya at bawang; ilagay ang hiniwang na karne ng baboy at gisahin ng ilang sandali.</li> <li>3. Ilagay ang natitirang mga sangkap; gisahin hanggang maluto at palaputing ang sabaw; ihain.</li> </ol>	<p><b>Lutong Pechay Baguio na may Ginayat na Karot</b></p> <p><b>Mga Sangkap:</b></p> <p>Pechay baguio 2/3 catty Karot (ginayat) 2/3 catty</p> <p><b>Mga Hakbang:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Igisa ang ginayat na luya hanggang bumango; ilagay ang pechay baguio at gisahin.</li> <li>2. Ilagay ang ginayat na karot ang pakuluin sa pangunang-sabaw.</li> <li>3. Timplahan ng asin at ihain.</li> </ol>	<p><b>Prinitong Binalatang Hipon na may Tangkay ng Bawang</b></p> <p><b>Mga Sangkap:</b></p> <p>Binalatang hipon 1/3 catty Tangkay ng bawang 8 tael</p> <p><b>Mga Hakbang:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ibadad ang hipon sa asin at paminta; banlian ang tangkay ng bawang.</li> <li>2. Iprito ang tinadtad na bawang hanggang bumango; ilagay ang laman ng hipon hanggang iprito ng ilang sandali.</li> <li>3. Ilagay ang tangkay ng bawang at igisa hanggang maluto at budburan ng bino.</li> </ol>
---	---	--	--