

Lunes			
Pinalapot na Sabaw ng Kulitis na may Pinatuyong Iskalop	Prinitong Hugis Singsing na Pusit na may Sarsang Sati	Linukob na Tadyang ng Baboy na may Ampalaya at Tokwa sa Kaserola	Ginisang Ginayat na Karne ng Baboy na may Labong
Mga Sangkap: Kulitis (binanlian) 2 taels Pinatuyong iskalop 1 tael (binabad hanggang lumambot at binalatan) Putih ng itlog 1 Mga Hakbang: 1. Lamasin ang kulitis; ilagay ang puti ng itlog at haluin ng mabuti. 2. Pakuluin ang sabaw; palaputin ang sabaw gamit ang harinang mais; lagyan ng ginayat na pinatuyong iskalop. 3. Lagyan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Sariwang pusit 1/5 catty (hiniwa ng hugis-singsing) Sibuyas (binalatan) 1/2 Berde at pulang 1 bawat isa siling pukingan (binalatan) Mga Hakbang: 1. Iprito ang tuyong sibuyas, bawang, sibuyas, berde at pulang siling pukingan at sarsang sati sa mainit na mantika hanggang bumango. 2. Ilagay ang pusit na hiniwa na hugis-singsing; gisahin ng ilang sandali hanggang maluto. 3. Ilagay ang tuyong maputla at asukal at haluin ng mabuti.	Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 3/4 catty Ampalaya (hiniwa) 1 Tokwa 1 piraso Mga Hakbang: 1. Banlian ang ampalaya; prituhiin ang tadyang ng baboy sa mainit na mantika hanggang bumango. 2. Iprito ang tuyong sibuyas, luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango sa kaserola; ilagay ang tadyang ng baboy at ampalaya; gisahin at lagyan ng panimpla. 3. Idagdag ang tokwa at tubig hanggang lumapot.	Mga Sangkap: Karne ng baboy 4 taels (ginayat) Labong 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Iprito ang tuyong sibuyas, bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang ginayat na baka at gisahin. 2. Ilagay ang labong at gisahin; lagyan ng panimpla.
Martes			
Sinabawang Halaan na may Togue	Ginisang Kulitis na may Tinadtad na Bawang	Prinitong Espada	Ginisang Lechong Baboy na may Chicharo
Mga Sangkap: Halaan 1 catty Togue 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Painitin ang kaserola na may mantika at igisa ang ginayat na luya; ilagay ang halaan at gisahin ng ilang sandali; dagdagan ng asin, alak na gawa sa bigas at tubig at pakuluin. 2. Ilagay ang togue at pakuluin; lagyan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Kulitis 2/3 catty Tinadtad na bawang 2 kutsara Mga Hakbang: 1. Iprito ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ng kulitis at gisahin. 2. Ilagay ang asin, asukal at konting dami ng tubig at gisahin ng mabuti hanggang maluto. 3. Ayusin sa isang plato at ihain.	Mga Sangkap: Espada 2/3 catty Mga Hakbang: 1. Ibadad ang espada ng mabuti. 2. Igisa ang luya sa mainit na mantika; ilagay ang isda at prituhiin ang magkabilaan hanggang magkulay brown sa katamtamang apoy.	Mga Sangkap: Chicharo 1/2 catty Lechong baboy 10 taels Mga Hakbang: 1. Painitin ang kaserola na may mantika at prinitong ginayat na luya; ilagay ang lechon baboy at gisahin; ilagay ang chicharo at gisahin. 2. Ilagay ang panimpla.
Miyerkules			
Sinabawang Hiniwang Karne ng Baboy na may Tengang Daga at Kamatis	Binabad na Choi Sum na may Kabuteng Ligaw	Pinasingawang Karne ng Baboy na may Burong Atsarang Szechuan	Ginisang Sariwang Pusit na may Repolyo at Tengang Daga
Mga Sangkap: Laman ng baboy 1/4 catty (hiniwa) Tengang daga (hiniwa) 2/3 tael Kamatis 2 (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang sabaw at tubig sa malakas na apoy; ilagay ang tengang daga at hiniwang karne ng baboy at pakuluin. 2. Pakuluin ng ilang sandali; lagyan ng kamatis at patuloy na lutuin. 3. Lagyan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Choi sum 2/3 catty Kabute ng shaggy 3 taels manes Kabuteng hapon 3 taels Mga Hakbang: 1. Ilagay ang repolyo sa mantika, asin at tubig hanggang maluto; ilagay sa isang plato. 2. Igisa ang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kabute at prituhiin ng ilang sandali; budburan ng alak na gawa sa bigas; ilagay ang pangunang-sabaw at pakuluin. 3. Ilagay ang choi sum at ihain.	Mga Sangkap: Karne ng baboy (hiniwa) 2/5 catty Burong atsarang 2 taels Szechuan (binabad) Mga Hakbang: 1. Ibadad ang mga hiniwang karne ng baka at itabi muna. 2. Ilagay ang hiniwang karne ng baka, burong atsara ng Szechuan, tinadtad na bawang at haluin ng mabuti; ilagay sa isang plato at pasingawan ng 8 minuto. 3. Budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas.	Mga Sangkap: Sariwang pusit 1/2 catty Repolyo 1 (hiniwa sa mga parte) Tengang daga 1 tael (hiniwa sa mga parte) Mga Hakbang: 1. Igisa ang luya, bawang, ginayat na siling labuyo sa mainit na mantika; iprito ang sariwang pusit; budburan ng patak ng alak na gawa sa bigas; maglagay ng tubig hanggang sa kumulo hanggang sa maluto. 2. Ilagay ang repolyo at tengang daga at haluin ng mabuti; ilagay ang pangunang-sabaw, asukal at paminta at ihain.
Huwebes			
Sinabawang Karne ng Baka na may Kamatis at Patatas	Sotanghong Munggo na may Gulay sa Kaserola	Pinasingawang Igat sa Sarsang Binurong Tahuri	Pinasingawang Giniling na Karne ng Baboy na may Nilamas na Bawang
Mga Sangkap: Kamatis 2 (hiniwa ng pira-piraso) Patatas 2 (hiniwa ng pira-piraso) Karne ng baka (hiniwa) 4 taels	Mga Sangkap: Mga gulay 6 taels Sotanghong munggo 1 bigkis (binabad) Kabuteng ginikan 3 taels (binanlian)	Mga Sangkap: Igat o palos 12 taels Binurong tahuri 2 kutsara	Mga Sangkap: Karne ng baboy 2/3 catty (giniling) Tinadtad na bawang 2 kutsara

Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig; ilagay ang karne ng baka, pamintang puti at luya at pakuluin ng 45 minuto. 2. Ilagay ang kamatis at patatas at lutuin ng 45 minuto; timplahan ng asin at asukal.	Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang sotanghong munggo at kabuteng ginikan at prituhiin; budburan ng patak ng alak na gawa sa bigas. 2. Ilagay ang ibang mga sangkap; ibuhos ang pangunang-sabaw at pakuluin; lagyan ng panimpla. 3. Pakuluin hanggang maluto; dagdagan ng paminta.	Mga Hakbang: 1. Banlian ang igat at banlawan sa malamig na tubig; hiwalay na hiwain ng pira-piraso; i-ayos sa isang plato. 2. Pitpitin ang bawang at binurong tahuri; lagyan ng ginayat na siling labuyo; haluin ng mabuti kasama ang atsara; ilagay sa ibabaw ng isda. 3. Pasingawan ng 12 minuto sa malakas na apoy; ubusin ang tubig na nasa plato; budburan ng tinadtad na kinchay, toyong maputla at mantika.	Mga Hakbang: 1. Tadtarin at ibabad ng mabuti ang karne ng baboy; lagyan ng tinadtad na bawang at haluin ng mabuti; ilagay sa isang plato at ilatag ng maayos nang pumantay. 2. Pasingawan sa isang pantay na lalagyan ng 10 minuto hanggang maluto. 3. Palamutian ng tinadtad na dahon ng sibuyas.
---	--	--	--

Biyernes

Sinabawang Espongha na may Giniling na Karne	Ginisang Hiniwang Karne ng Baka na may Ginayat na Siling Pukingan	Ginisang Kangkong na may Bagoong	Ginisang Sariwang Sugpo na may Asparagus
Mga Sangkap: Espongha (hiniwa sa mga parte) 1 & 2/3 tael Karne ng baboy (giniling) 1/4 catty Pinatuyong kabuting shitake (diced) 3 Itlog ng manok 1 Mga Hakbang: 1. Painitin ang mantika upang igisa ang hiniwang luya; ilagay ang pangunang-sabaw, espongha at kabute ng shitake at pakuluin ng 10 minuto. 2. Ilagay ang laman ng baboy at panimpla; lagyan ng itlog ng manok at haluin ng mabuti; palaputin ang sabaw.	Mga Sangkap: Karne ng baka (hiniwa) 6 tael Berdeng siling pukingan (ginayat) 1 Pulang siling pukingan (ginayat) 1 Mga Hakbang: 1. Igisa ang binabad na karne ng baka kasama ang dahon ng bawang at luya sa mainit na mantika hanggang maluto. 2. Ilagay ang ginayat na siling pukingan at prituhiin hanggang maluto; lagyan ng asin at asukal at ihain.	Mga Sangkap: Kangkong 1 catty Siling labuyo (ginayat) naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Iprito ang dahon ng sibuyas, luya, bagoong sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kangkong at gisahin. 2. Ilagay ang ginayat na siling labuyo; lutuin hanggang maluto at itabi muna.	Mga Sangkap: Sugpo (tinanggalan ng ulo) 1/2 catty Asparagus (hiniwa) 6 Mga Hakbang: 1. Banlawan ang asparagus; banlian sa inasinang tubig. 2. Iprito ang tinadtad na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang sugpo at prituhiin hanggang maluto; ilagay ang asparagus pabalik sa kaserola at gisahin ng mabuti. 3. Ilagay ang pangunang-sabaw at panimpla; haluin ng mabuti at ihain.

Sabado/Linggo

Pinakuluang Buntot ng Baka na may Longan, Bulaklak ng Saging at Buto ng Lotus	Niluto sa Tubig na Kundol na may Kabuteng Shitake at Ginayat na Karne ng Baboy	Pinakuluang Manok na may Patatas at Karot	Pinasingawang Giniling na Karne ng Baboy na may Inasinang Isda
Mga Sangkap: Buntot ng baka (hiniwa ng pira-piraso at binanlian) 1 Longan, Goji beri naaangkop na dami Bulaklak ng saging naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ilagay lahat ang mga sangkap sa kaserola; lagyan ng hiniwang luya at 4 na mangkok ng tubig; takpan. 2. Ilagay sa kaserola pangarsara; lutuin sa tubig ng 30 minuto sa malakas na apoy. 3. Ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 3 oras; at lagyan ng asin.	Mga Sangkap: Kundol (hiniwa ng pira-piraso) 2/3 catty Karne ng baboy (ginayat) 3 tael Sariwang kabuteng shitake (ginayat) 2 Tuyong iskalop (binabad hanggang lumambot at pinunit ng pira-piraso) 1 Mga Hakbang: 1. Ilagay ang mga piraso ng kundol sa mainit na kaserola; ibabad sa mantika hanggang magkulay brown; lagyan ng ginayat na laman ng baboy at atsara at ibabad sa mantika. 2. Igisa ang ginayat na luya, tuyong iskalop, kabuteng shitake, alak na gawa sa bigas sa mainit na mantika hanggang bumango; lagyan ng panimpla at pakuluin. 3. Ilagay ang kundol at pakuluin sa mahinang apoy hanggang lumambot; ilagay ang ginayat na karne ng baboy sa kaserola; palaputin ang sabaw at ihain.	Mga Sangkap: Manok (hiniwa ng pira-piraso) 1/2 Patatas (hiniwa ng pira-piraso) 2 Karot (hiniwa ng pira-piraso) 1/2 Mga Hakbang: 1. Iprito ang manok sa mainit na mantika hanggang maluto; lagyan ng panimpla at itabi muna. 2. Iprito ang hiniwang luya sa mainit na mantika; ilagay ang karot at patatas at prituhiin; ilagay ang panimpla; ilagay ang manok at ibalik at sa kaserola. 3. Lutuin sa mahinang apoy hanggang lumabas ang katas ng karne; ilagay ang mga bahagi ng dahon ng sibuyas; palaputin ang sabaw.	Mga Sangkap: Karne ng baboy (giniling) 2/3 catty Inasinang isda naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ibad ng mabuti ang karne ng baboy at ilagay sa isang plato. 2. Ilagay ang inasinang isda sa karne ng baboy; pasingawan sa isang lalagyan ng 10 minuto.