

| Lunes | | | |
|--|---|--|--|
| Sabaw ng Tokwa, Kamatis at Kinchay Intsik | Pinasingawang Pompano | Hiniwang Tupa na may Palumpong | Prinitong Pechay Baguio na may Kabuteng Shitake at Tengang Daga |
| Mga Sangkap: Kamatis (kinudkod) 1/3 catty Tokwa (hiniwa) 1/3 catty Kinchay intsik 1 tael (hiniwa sa mga bahagi) Mga Hakbang: 1. Gisahin ang ginayat ng luya; prituhin ang kamatis na may asin at asukal. 2. Ilagay ang malinaw na sabaw; ilagay ang tokwa at pakuluin ng 8 minuto. 3. Ilagay ang kinchay intsik, asin at paminta at ihain. | Mga Sangkap: Pompano 1 Mga Hakbang: 1. Ilagay ang bahagi ng dahon ng sibuyas sa ilalim ng isda; ilagay ang ginayat na luya sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto; lagyan ng prinitong ginayat na luya at ihain. | Mga Sangkap: Hiniwang tupa 1 catty Palumpong 1/2 tael Mga Hakbang: 1. Timplahan ang hiniwang tupa na may asin at brandy ng 15 minuto. 2. Prituhin ang hiniwang tupa hanggang ang magkabilang panig ay maging kulay brown. 3. Ikalat ang palumpong at ang sarsa; ilagay ito sa hurno hanggang maluto. | Mga Sangkap: Pechay baguio 10 tael Sariwang kabuteng shitake 3 tael Tengang daga 1 tael Mga Hakbang: 1. Gisahin ang bawang, luya sa mainit na mantika hanggang bumango; idagdag sa prinito ang kabuteng shitake at tengang daga ng ilang sandali. 2. Ilagay ang pechay baguio; ilagay ng pangunang sabaw. 3. Lagyan ng asin pagkatapos kunin ang sarsa; lagyan ng asin at asukal. |
| Martes | | | |
| Makapal ng Sinabawang Karpang Putik na may Letsugas | Prinitong Karne ng Baka na may Kale | Prinitong Sugpo na Kasoy | Laman ng Alimango ala Itlog |
| Mga Sangkap: Giniling na karpang 6 tael putik Letsugas kalahati Mga Hakbang: 1. Gisahin ang tuyong sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; lagyan ng tubig sa naaangkop na dami at pakuluin. 2. Baliktarin ang giniling na karpang putik ng bola-bola; pakuluin hanggang maluto. 3. Ilagay ang ginayat na letsugas, putih ng itlog; lagyan ng asin at asukal; at harinang sarsa. | Mga Sangkap: Kale 10 tael Karne ng baka (hiniwa) 4 tael Mga Hakbang: 1. Gisahin ang kinudkod na sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang karne ng baka at gisahin; lagyan ng sarsa ng worcestershire at sarsa ng talaba at gisahin ng ilang sandali; itabi muna. 2. Gisahin ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kale; dagdagan ng asin; prituhin hanggang maluto. 3. Ibalik ang karne ng baka sa kawali; haluing mabuti. | Mga Sangkap: Binalatang sugpo 1/2 catty Kasoy 2 tael Mga Hakbang: 1. Gisahin ang luya, hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang sugpo at gisahin; ikalat ang bino. 2. Prituhin ang hiniwang kintsay at karot at gisahin ng sabay-sabay; ilagay ang kasoy at prituhin ng ilang sandali. 3. Timplahan ng asin at asukal. | Mga Sangkap: Putih ng itlog 8 itlog Mga Hakbang: 1. Gisahin ang hiniwang sibuyas at luya hanggang bumango; lagyan ng alak na gawa sa bigas at mabangong suka; ilagay sa katamtamang apoy. 2. Ilagay ang putih na itlog at paghaluin ng mabuti; dagdagan ng asin. |
| Miyerkules | | | |
| Sinabawang Tawis na may Labong | Pinaghalong Berdeng Pipino na may Dikya | Binanlian na Manok na Tinanggalan ng Buto na may Kabute at Tokwa | Prinitong Pechay na may Sarsa ng XO |
| Mga Sangkap: Tawis 1 Labong (hiniwa) 1/6 catty Mga Hakbang: 1. Gisahin ang ginagad na sibuyas at luya sa mainit na mantika hanggang bumango; prituhin ang isda hanggang ang magkabilang panig ay magkulay brown. 2. Magpakulo ng tubig; ilagay ang hiniwang labong at pakuluin. 3. Ipihit sa mahinang aboy at pakuluin hanggang maluto; dagdagan ng asin at ihain. | Mga Sangkap: Berdeng pipino 8 tael Dikya 4 tael Mga Hakbang: 1. Banlian ang dikya; banlawan sa malamig na tubig; patuyuin ng mabuti. 2. Banlian ang berdeng pipino; banlawan sa malamig na tubig at patuyuin ng mabuti. 3. Ilagay ang luya, bawang, paminta at asin at ihain. | Mga Sangkap: Tokwa 2 Manok na tinanggalan 1/4 catty ng buto Sariwang kabuteng shitake 3 tael Mga Hakbang: 1. Hiwain ang tokwa; gayatin ang sariwang kabuteng shitake; gayatin at timplahin ang manok na tinanggalan ng buto sa tabi. 2. Prituhin ang maanghang na giniling na malalaking buto ng sitaw sa mainit na mantika hanggang bumango; prituhin ang manok na tinanggalan ng buto ng ilang sandali. 3. Ilagay ang tokwa at sariwang kabuteng shitake at gisahin ng sabay-sabay; lagyan ng panimpla at ihain. | Mga Sangkap: Pechay 1 catty Mga Hakbang: 1. Gisahin ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; prituhin ang pechay hanggang maluto. 2. Ilagay ang sarsa ng XO, talaba at mantikang sesame; paghaluin ng mabuti at ihain. |
| Huwebes | | | |
| Sinabawang Isdang Bato na may Labanos | Prinitong Manok na may Kasoy | Pinasingawang Galunggong na may Burong na Pechay Tianjian | Prinitong Sariwang Pusit na may Choi Sum |
| Mga Sangkap: Isdang bato 1 catty Labanos 1/2 catty | Mga Sangkap: Manok kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Kasoy 1/6 catty | Mga Sangkap: Galunggong 12 tael Burong na pechay naaangkop na dami Tianjian | Mga Sangkap: Sariwang pusit 2/5 catty Choi sum 1/2 catty |

| | | | |
|--|--|---|--|
| Mga Hakbang: 1. Gisahin ang ginayat na luya; prituhin ang isdang bato hanggang ang magkabilang panig ay magkulay brown; itabi muna. 2. Prituhin ang labanos; lagyan ng tubig at pakuluin; ilagay ang prinitong isdang bato at lutuin ng sabay-sabay. 3. Lagyan ng asin at ihain. | Mga Hakbang: 1. Ilagay ang panimpla sa manok; binong Shaohsing, toyo, mantika, asukal, suka; gamitin ang harinang mais para lumapot ang sarsa. 2. Ilagay ang pirasong manok at kasoy; prituhin hanggang magkulay brown. 3. Ilagay ang harinang mais at pakuluin. | Mga Hakbang: 1. Ilagay ang bahagi ng dahon ng sibuyas sa ibaba ng isda; ilagay ang ginayat na luya at burong pechay Tianjian sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto. 3. Ibuhos ang mainit na mantika at toyo at ihain. | Mga Hakbang: 1. Timplahan ang sariwang pusit na may asin at paminta ng ilang sandali. 2. Gisahin ang hiniwang luya; prituhin ang choi sum hanggang maluto; timplahan ng asin at ihain. 3. Gisahin ang ginayat na siling labuyo; ilagay ang sariwang pusit at gisahin hanggang maluto; ilagay sa ibabaw ng gulay. |
|--|--|---|--|

Biyernes

| | | | |
|---|---|--|--|
| Sinabawang Mansanitas na may Alugbating Intsik | Pinasingawang Garupang Tubig-tabang sa Tradisyunal ang Luto | Binanliang Manok Istek na may Halo-halong Kabute sa Sarsa ng Kamatis | Ginisang Kabuteng Shitake na may Brokoli at Labanos |
| Mga Sangkap: Alugbating intsik 5/6 catty Mansanitas 5-6 Karneng baboy 8 tael | Mga Sangkap: Garupang 1 tubig-tabang Karneng baboy naaangkop (ginayat) na dami Tuyong kabuteng naaangkop shitake (ginayat) na dami Pinatuyong balat ng naaangkop dalanghita (ginayat) na dami | Mga Sangkap: Manok istek 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso) Sariwang kabuten 1 tael shitake Kabuteng ginikan 1 tael Kabuteng enoki naaangkop na dami | Mga Sangkap: Brokoli 1/2 catty Labanos naaangkop na dami Sariwang kabuteng 2 tael shitake |
| Mga Hakbang: 1. Banlawan ang alugbating intsik at ibabad sa tubig asin ng ilang sandali; banlian ang karneng baboy. 2. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluin; pihitin sa mahinang apoy at pakuluin ng 2 oras. 3. Timplahahan ng asin at ihain. | Mga Hakbang: 1. Ilagay ang dahon ng sibuyas sa ibaba ng isda; lagyan ng ginayat na karneng baboy, kabuteng shitake at pinatuyong balat ng dalanghita sa ibabaw. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto; wisikan ng mantika at ihain. | Mga Hakbang: 1. Timplahan ang manok istek; prituhin hanggang ang magkabilang panig ay magkulay brown at maluto; patuyuin ang mantika at hiwain ng pira-piraso. 2. Ilagay ang mantika at sarsa ng kamatis; dagdagan na asukal at tubig at pakuluin; ilagay ang kabute at prinitong manok istek at ihain. | Mga Hakbang: 1. Gisahin ang hiniwang luya at bawang; prituhin ang brokoli ng ilang sandali; ilagay ang pangunang sabaw at asin at pakuluin hanggang maluto; ihain at itabi muna. 2. Gisahin ang labanos at kabuteng shitake; lagyan ng pangunang sabaw at pakuluin hanggang maluto; ilagay ito sa ibabaw ng brokoli at ihain. |

Sabado/Linggo

| | | | |
|--|--|---|---|
| Sinabawang Karne ng Baka na may Longan, Buto ng Lotus at Bulaklak ng Saging | Tinimplahang Tokwa na may Tadyang ng Baboy | Pinasingawang Tart na may Tuyong Iskalop | Prinitong Isdang Maw na may Usbong ng Patani |
| Mga Sangkap: Karne ng baka 2/5 catty (binanlian) Tuyong bulaklak ng 2 tael saging Buto ng lotus 2 tael Pinatuyong longan 2 tael | Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 1/3 catty Tinimplahang tokwa 2 | Mga Sangkap: Itlog 4 Tuyong iskalop naaangkop na dami | Mga Sangkap: Usbong ng patani 12 tael Isdang maw naaangkop na dami |
| Mga Hakbang: 1. Banlawan ang pinatuyong longan, buto ng lotus at bulaklak ng saging; banlian ang karne ng baka ng ilang sandali. 2. Pakuluin ang tubig; ilagay lahat ang mga sangkap hiniwang luya at pakuluin; pihitin sa mahinang apoy at pakuluin ng 2 oras. 3. Timplahan ng asin at ihain. | Mga Hakbang: 1. Ibadan ang tadyang ng baboy na may panimpla. 2. Painitin ang mantika; prituhin ang tadyang ng baboy hanggang maluto. 3. Ilagay ang tinimplahang tokwa sa plato at ihain. | Mga Hakbang: 1. Ibadan ang tuyong iskalop hanggang lumambot at putulin ng piraso; lagyan ng asin o toyong maputla at itlog; paghaluin ng mabuti. 2. Ihalo ang tuyong iskalop at tubig na may binateng itlog. 3. Pasingawan sa kaserola hanggang maluto. | Mga Hakbang: 1. Banlian ang isdang maw na may luya at sibuyas; hiwain ng pira-pirasong. 2. Prituhin ang hiniwang bawang at luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang usbong ng patani at prituhin hanggang maluto; lagyan ng panimpla at ihain. 3. Prituhin ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika hanggang maluto; ilagay ag isdang maw at prituhin ng ilang sandali; ilagay ang pangunang sabaw hanggang ito ay bahagyang tumuyo; ilagay ito sa ibabaw ang usbong ng patani at ihain. |