

Lunes			
Sinabawang Buntot ng Baka na may Gulay	Prinitong Ginayat ng Manok na may Pechay	Pinasingawang Empanadang Baka na may Hamon ng Yunnan	Prinitong Sariwang Pusit na may Chicharo
Mga Sangkap: Buntot ng baka 2/3 catty (binanlian) Repolyo (hiniwa) 1/3 catty Kamatis 1 (hiniwa ng pira-piraso) Karoy naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Iprito ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ibuhos ang katamtamang dami ng tubig; ilagay ng lahat ng sangkap. 2. Lutuin sa tubig hanggang lumambot ang mga sangkap; lagyan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Manok (ginayat) 2/5 catty Pechay 8 tael Mga Hakbang: 1. Ibadad ang ginayat na manok para gamitin. 2. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pechay at gisahin ng ilang sandali; dagdagan ng katamtamang dami ng tubig at asin; kung naluto na, itabi muna sa isang plato. 3. Iprito ang ginayat na manok sa mantika hanggang maluto; ilagay sa ibabaw ng pechay.	Mga Sangkap: Karne ng baka 1/2 catty (giniling) Hamon ng yunnan naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ibadad ang karne ng baka at ikalat sa isang plato; lagyan ng ginayat na hamon sa ibabaw. 2. Pasingawang hanggang maluto at ihain.	Mga Sangkap: Pusit 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso) Chicharo 2/3 catty Siling labuyo (ginayat) naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Banlian ang pusit. 2. Iprito ang luya, bawang, siling labuyo sa mantika; gisahin ang sariwang pusit; budburan ng patak ng bino. 3. Ilagay ang chicharo at gisahin ng mabuti; lagyan ng panimpla at ihain.
Martes			
Sinabawang Paa ng Manok na may Ubod ng Kawayan	Pinasingawang Pampano na may Maitim na Inasinang Singkamas	Prinitong Ginayat na Karne ng Baka na may Kalabasa	Prinitong Tadyang ng Baboy na may Puting Sitaw
Mga Sangkap: Paa ng manok 1/2 catty Ubod ng kawayan 3 tael Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin; pakuluin sa mababang apoy ng 1.5 oras. 2. Timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Pampano 1 Maitim na inasinang singkamas naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ikalat ang mga bahagi ng dahon ng sibuyas sa ibaba ng isda at maitim na inasinang singkamas sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto; ibuhos ang mainit na mantika.	Mga Sangkap: Karne ng baka 1/3 catty (ginayat) Kalabasa 1/4 catty (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Lutuin sa tubig ang kalabasa sa pangunang-sabaw hanggang maluto. 2. Iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; dagdagan ng karne ng baka at gisahin hanggang maluto; ilagay ito sa kalabasa.	Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 2/3 catty Puting sitaw 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Ibadad ang tadyang ng baboy at itabi muna; hiwain sa mga bahagi ang puting sitaw. 2. Iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika; ilagay ang tadyang ng baboy at gisahin ng ilang sandali. 3. Ilagay ang puting sitaw at gisahin ng sabay-sabay; dagdagan ng konting dami ng tubig at gisahin hanggang maluto; timplahan at ihain.
Miyerkules			
Sinabawang Atay ng Baboy na may Kamatis	Linukob na Bibi na may Gabi	Sopas na Sugpo na may Halo-Halong Gulay	Matamis at Maasim na Pinatuyong Tokwa
Mga Sangkap: Atay ng baboy 6 tael (hiniwa) Kamatis 2 (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika, ilagay ang atay ng baboy at gisahin hanggang 70% luto; dagdagan ng bino at tubig at pakuluin. 2. Ilagay ang kamatis; lutuin sa tubig hanggang maluto; lagyan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Bibi kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Gabi kalahating catty Mga Hakbang: 1. Iprito ang gabi ng ilang sandali; limasin ang mantika. 2. Iprito ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang bibi at gisahin ng ilang sandali; ilagay ang gabi, sarsa ng talaba, toyong maitim, asukal at tubig at lukubin ng sabay-sabay. 3. Lukubin hanggang bahagyang lumapot ang sabaw at ihain.	Mga Sangkap: Sugpo 1/2 catty (binalatan at tinanggalan ng ulo) Brokoli 6 tael Tengang daga 2 tael Sotanghong munggo naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika; ilagay ang brokoli at gisahin ng ilang sandali; ilagay ng pangunang-sabaw at ang natitirang mga sangkap at pakuluin. 2. Timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Pinatuyong tokwa 2 piraso (ginayat) Berde at pulang siling 1 sa bawat pukingan kulay (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Iuhos ang mantika; ilagay ang siling pukingan at prituin sa mainit na mantika. 2. Ilagay ang pinatuyong tokwa at maghintay hanggang maluto. 3. Ilagay ang puting suka, sarsa ng kamatis, asukal, asin, toyong maputla at lutuin sa tubig hanggang lumapot ang sarsa.

Huwebes			
Suam na Itlog at Espongha	Niluto sa Tubig na Pakpak ng Manok sa Sarsang Swiss	Prinitong Tusinong Baboy na may Sitaw	Ginisang Kabute na may Sarsang XO
Mga Sangkap: Espongha 3 tael Itlog 2 Mga Hakbang: 1. Lutuin sa tubig ang kabuting espongha sa pangunang-sabaw at pakuluin. 2. Ilagay ang itlog; lutuin sa tubig ng ilang sandali, timplahan at ihain.	Mga Sangkap: Pakpak ng manok 2/3 catty Mga Hakbang: 1. Banlian ang pakpak ng manok na may luya at dahon ng sibuyas; banlawan ng mabuti. 2. Pakuluin ang tubig, asukal, toyong maitim, toyong maputla, bino ng rosas at mantikang sesame; ilagay ang pakpak ng manok at lutuin sa tubig hanggang maluto; patayin ang apoy. 3. Ibadad ng 20 minuto at ihain.	Mga Sangkap: Tusinong baboy 1/3 catty (diced) Berdeng sitaw 2/3 catty (hiniwa sa mga bahagi) Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika; ilagay ang berdeng sitaw at gisahin, budburan ng konting bino. 2. Ilagay ang tusinong baboy at gisahin ng ilang sandali; lagyan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Kabute (hiniwa) 1/4 catty Sarsang XO naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Iprito ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kabute at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang sarsang XO at gisahin ng pantay. 3. Ilagay ang panimpla at gisahin ng pantay; palaputin ang sabaw.
Biyernes			
Linukob na Karne ng Alimango na may Palikpik na Pang-Vegetarian	Prinitong Tadyang ng Baboy at Binurong Tahuri	Linukob na Manok na may Pinatuyong Iskalop at Walnut	Ginisang Kale na may Ginayat na Paminta
Mga Sangkap: Palikpik na naaangkop pang-vegetarian na dami Karne ng alimango 2 tael Tengang daga (ginayat) naaangkop na dami Pinatuyong tokwa (ginayat) naaangkop na dami Sotanghong munggo 1 bigkis Mga Hakbang: 1. Ibhuhos ang mantika at gisahin ng sandali ang ginayat na kabuteng shitake, tengang daga at ginayat na labong; itabi muna para magamit. 2. Magpakulo ng tubig, ilagay ang ginayat na kabute ng shitake, ginayat na tengang daga, ginayat na labong, pinatuyong tokwa at karne ng alimango; lutuin sa tubig ng ilang sandali; lagyan ng sotanghong munggo. 3. Ilagay ang asin, asukal, toyong maputla para sa panimpla; palaputin ang timpla sa harinang mais at tubig matapos kumulo.	Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 3/4 catty Binurong tahuri konting dami Mga Hakbang: 1. Ibadad ang tadyang ng baboy para magamit. 2. Iprito ang bawang at binurong tahuri sa mainit na mantika hanggang bumango; lagyan ng tadyang ng baboy at gisahin hanggang maluto. 3. Timplahan at ihain sa isang plato.	Mga Sangkap: Manok kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Pinatuyong iskalop 2 tael Walnut o pili (prinito) naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Banlian ang manok; patuyuin hanggang matuyo. 2. Ilagay ang asin, sarsa ng talaba, toyong maputla, pangunang-sabaw, toyong maitim, asukal, mantikang sesame, alak na galing sa bigas, luya, dahon ng sibuyas, pinatuyong iskalop at manok sa kaserola at pakuluin. 3. Ipihit sa mababang apoy at lukubin hanggang sipsipin ang sarsa; dagdagan ng pili; ihain kung sinipsip na ang sarsa.	Mga Sangkap: Kale 2/3 catty Siling labuyo (ginayat) naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Iprito ang tinadtad na bawang at ginayat na siling labuyo; ilagay ang tsinong brokoli at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang asin at ihain sa isang plato.
Sabado/Linggo			
Sabaw na may Tatlong Bagong Masasarap na Luto	Linukob na Pakpak ng Manok na may Bulaklak ng Saging at Tengang Daga	Prinitong Karne ng Baka na may Kabute	Prinitong Laman Loob ng Baboy na may Sibuyas
Mga Sangkap: Ugat ng lotus 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) Utaw (binabad) 2/5 catty Kabuteng espongha 2 tael (hiniwa sa mga parte) Sariwang kabute ng shitake 2 tael Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig; ilagay ang lahat ng sangkap at painitin hanggang kumulo; ipihit sa mababang apoy ng 2 oras. 2. Timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Pakpak ng manok 3 (hiniwa ng pira-piraso) Bulaklak ng saging 1/2 tael (binabad) Tengang daga 2 tael Mga Hakbang: 1. Ibadad ang pakpak ng manok; ibabad ang bulaklak ng saging ng husto at itali; banlian ang kabuteng ginikan. 2. Iprito ang luya at hiniwang bawang sa mainit na mantika;	Mga Sangkap: Karne ng baka 1/4 catty (hiniwa) Kabute 2 tael Sariwang kabute ng shitake 2 tael Kabuteng enoki 2 tael Kabuteng ginikan 2 tael Mga Hakbang: 1. Banlian ang lahat ng kabute. 2. Ibhuhos ang mantika at igisa ang karne ng baka; ilagay ang kabute, sarsa ng talaba, toyo at asukal; gisahin hanggang maluto.	Mga Sangkap: Karne ng baboy (hiniwa) 1/4 catty Atay ng baboy (hiniwa) 1/4 catty Bituka ng baboy 1/5 catty (binanlian) Sibuyas 1 Mga Hakbang: 1. Ibadad ang bituka ng baboy at itabi muna; hiwain ng pira-piraso ang sibuyas. 2. Ibhuhos ang mantika at gisahin ang bituka ng baboy; ilagay ng sibuyas at panimpla; gisahin ng mabuti at

ilagay ang kabuteng ginikan at gisahin ng ilang sandali; budburan ng bino; ilagay ang bulaklak ng saging at pakpak ng manok; dagdagan ng tubig at lukubin.

3. Ilagay ang sarsa ng talaba, toyong puti, asukal at paminta at gisahin ng pantay; dagdagan ng dahon ng sibuyas at ihain.

ihain.