

Lunes			
Sinabawang Papaya ng may Kamatis at Patatas	Pinasingawang Empanadang Karne na may Hibe	Tortang Kabute at Hamon	Pinasingawang Giniling na Sugpo at Berdeng Siling Pukingan
Mga Sangkap: Kamatis 1/4 catty (hiniwa ng pira-piraso) Patatas 1/4 catty Papaya 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin; ipihit sa mahinang apoy at lutuin sa tubig na 1 oras. 2. Timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Karneng baboy 2/3 catty (giniling) Hibe 2 tael Mga Hakbang: 1. Timplahan ang karneng baboy ng mabuti; ilagay ito sa plato at ipatag ito. 2. Ilagay ang binabad na sugpo sa ibabaw. 3. Pasingawan hanggang maluto at ihain.	Mga Sangkap: Itlog ng manok 4 Kabute 3 tael Hamon 3 tael Mga Hakbang: 1. Painitin ang mantika at ilagay ang binatang itlog at ilagay ang mmga sangkap. 2. Tiklupin ang itlog at ihain.	Mga Sangkap: Berdeng siling 3 pukingan Giniling na sugpo 1/4 catty Mga Hakbang: 1. Banlawan ang berdeng siling pukingan at hiwain ng pira-piraso; pakuluin ang tubig na may toyo, sarsa ng talaba at asin para makabuo ng sarsa. 2. Balatan ang sugpo, tanggalan ng ulo at gilingin ito para makabuo ng giniling na sugpo. 3. Haluin ang giniling na sugpo sa berdeng siling pukingan; pasingawan ng 5 minuto; ilabas kung tapos na; ibudbod ang sarsa at ihain.
Martes			
Sinabawang Kundol na may Tuyong Damong Dagat at Hibe	Pinasingawang Hiniwa na Karneng Baboy na may Iba't Ibang Gulay	Sariwang Kabute na Pinahiran ng Puting Itlog	Ginisang Dugo ng Baboy na may Kuchay
Mga Sangkap: Kundol 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) Hibe 3 tael Tuyong damong naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ibadat ang hibe hanggang lumambot, punitin ang tuyong damong dagat; balatan ang kundol at hiwain sa malaking piraso. 2. Lagyan ng 4 na mangkok na tubig, lutuin hanggang kumulo, ilagay ang kundol, hibe at hiniwang luya at pakuluin, at ipihit sa mahinang apoy at lutuin sa tubig ng 20 minuto. 3. Ilagay ang tuyong damong dagat at lutuin hanggang bahagyang kumulo, timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Karneng baboy 1/3 catty (hiniwa) Ugat ng lotus 1/3 catty (hiniwa) Chicharo 1/4 catty Tengang daga naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Timplahan ang hiniwang karneng baboy ng ilang sandali; gisahin ang hiniwang karne ng ilang sandali; lagyan ng pangunang sabaw at pakuluin. 2. Ilagay ang natitirang sangkap at lutuin sa tubig hanggang maluto. 3. Timplahin at ihain.	Mga Sangkap: Sariwang kabuteng shitake 4 tael Puti ng itlog 3 Mga Hakbang: 1. Gisahin ang kabute sa mainit na mantika ng ilang sandali; ilagay ang maliit na sarsa ng talaba at pangunang sabaw at lutuin sa tubig hanggang matapos; ihain at itabi muna. 2. Haluin ang puti ng itlog na may asin; gisahin ang puti ng itlog ng sandali; ilagay ito sa kabute.	Mga Sangkap: Kuchay 1/3 catty Dugo ng baboy 1/4 catty Mga Hakbang: 1. Gisahin ang hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang dugo ng baboy at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang kuchay at gisahin hanggang maluto. 3. Ilagay ang panimpla at ihain.
Miyerkules			
Sinabawang Halaang Concha na may Ginseng Amerikano	Pinasingawang Banak	Pinasingawang Sariwang Iskalop ng may Sarsa ng Utaw at Tokwa	Prinitong Binalot na Karne ng Baka na may Kabuteng Enoki
Mga Sangkap: Halaang concha 2 Ginseng amerikano 2 tael Karneng baboy 8 tael (binanlian) Mga Hakbang: 1. Banlawan ang halaang concha at karneng baboy; alisin ang laman ng mansanitas. 2. Magpakulo ng tubig; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin; ipihit sa mahinang apoy at lutuin sa tubig na 2 oras.	Mga Sangkap: Banak 1 Mga Hakbang: 1. Ilagay ang dahon ng sibuyas sa ilalim ng isda; ilagay ang ginayat na luya sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan ang isda sa malakas na poy hanggang matapos; gisahin ang ginayat na luya at ibudbod ito sa isda at ihain.	Mga Sangkap: Sariwang iskalop 6 Tokwa 2 piraso Binurong tahuri naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ilagay ang sariwang iskalop sa tokwa; paghaluin ang binurong tahuri, toyong maputla, toyong maitim, asin at hiniwang bawang at pinakulong mantika. 2. Ibudbod ang sarsa sa sariwang iskalop; pasingawan hanggang matapos.	Mga Sangkap: Karne ng baka (hiniwa) 1/3 catty Kabuteng enoki 1/4 catty Mga Hakbang: 1. Timplahan ang karne ng baka sa asin at harinang mais ng ilang sandali; ilagay ang kabuteng enoki sa loob ng rolyo ng karne ng baka. 2. Gisahin ang rolyo ng karne sa mantika hanggang magkulay brown. 3. Ilagay ang mantika at ilagay ng sarsa ng talaba, toyong maitim, harinang mais at tubig; palaputin ang sabaw; ilagay ito sa mga binalot na karne ng baka.

Huwebes			
Sinabawang Tadyang ng Baboy na may Malaking Rehmanniae at Mansanitas	Prititong Sugpo na may Toyo	Prititong Hiniwa na Karne ng Baka na may Dahon ng Sibuyas, Tengang Daga at Tokwa	Ginisang Manok na Tinanggalan ng Buto na may Manga
Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 1 catty (binanlian) Malaking rehmanniae naaangkop na dami Mansanita 2 Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin; ipihit sa mahinang apoy at lutuin sa tubig na 2 oras. 2. Timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Binalatan ng sugpo 4/5 catty (tinanggalan ng ulo) Mga Hakbang: 1. Ilagay ang sugpo sa kawali at gisahin; dagdagan ng toyong maputla, toyong maitim, asukal, alak na gawa sa bigas, paminta at tubig. 2. Prituhin hanggang ang sarsa ay lumapot; budburan ng tinadtad na kinchay at ihain.	Mga Sangkap: Karne ng baka 1/4 catty (hiniwa) Tokwa 1 piraso Dahon ng sibuyas 1 Tengang daga 1 tael Mga Hakbang: 1. Itimpla ang karne ng baka ng mabuti; ibabad ang tokwa at inasinang tubig; prituhin hanggang magkulay brown. 2. Gisahin ang karne ng baka ng ilang sandali; ilagay ng dahon ng sibuyas at tengang daga at gisahin. 3. Ilagay ang tokwa at panimpla at haluin ng mabuti.	Mga Sangkap: Manok (binalatan) 1/4 catty Manga (binalatan) 1 Mga Hakbang: 1. Timplahan ang manok ng mabuti; gisahin ang manok sa mantika hanggang maluto. 2. Ilagay ang munggo at panimpla at haluin ng mabuti.
Biyernes			
Sinabawang Inasinang Karneng Baboy na may Dahon ng Mustasa	Ginisang Manok na may Sariwang Prutas	Prititong Itlog na may Kamatis	Prititong Kangkong na may Bagoong
Mga Sangkap: Dahon ng mustasa 1/2 catty (hiniwa sa mga bahagi) Inasinang karneng baboy (hiniwa) 2 tael Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig; ilagay ang inasinang karneng baboy at 2 hiniwang luya at pakuluin; ipihit sa mahinang apoy at lutuin sa tubig na 1 oras. 2. Ilagay ang dahon ng mustasa at lutuin sa tubig ng 10 minuto hanggang lumambot.	Mga Sangkap: Manok (diced) 1/4 catty Pinya (diced) 2 piraso Mansanas (diced) 1 Mga Hakbang: 1. Iabad ang manok ng 10 minuto; ilagay ang mantika. 2. Gisahin ang hiniwang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ng manok at sariwang prutas at gisahin ng ilang sandali. 3. Palaputin ang sarsa at ihain.	Mga Sangkap: Kamatis (diced) 2 Itlog 4 Sibuyas 1/2 Mga Hakbang: 1. Gisahin ang sibuyas at kamatis hanggang maluto. 2. Batihin ang itlog at haluan ng asin; ilagay ang kamatis at sibuyas at haluin ng mabuti. 3. Ikalat ang hinalong itlog at gawing mala-empanada; prituhin hanggang ang magkabilang panig ay magkulay brown.	Mga Sangkap: Kangkong 1 catty Bagoong naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Gisahin ang bagoong sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kangkong at gisahin hanggang maluto.
Sabado/Linggo			
Sinabawang Manok na may Astragalus at Codonopsis Pilosula	Ginisang Manok na may Pulang Vinasse	Ginisang Ginayat na Karneng Baboy na may Coliflower	Ginisang Pusit na Hugis Singsing na may Sarsang Sati
Mga Sangkap: Manok (binanlian) 1 Astragalus 2/5 tael Codonopsis pilosula naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig; ilagay lahat ng sangkap at pakuluin; ipihit sa mahinang apoy at lutuin sa tubig na 2 oras. 2. Timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Manok 1/2 (hiniwa sa malaking piraso) Pulang vinasse naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Timplahan ang manok ng mabuti; haluin at prituhin hanggang maluto, at itabi muna. 2. Haluin at prituhin ang berdeng siling pukingan at sibuyas; ilagay ang manok sa kawali; lagyan ng alak na gawa sa bigas at pulang vinasse at paghaluin ng mabuti. 3. Ilagay ang asukal, toyong maputla, harinang mais, mantikang sesame at tubig; palaputin ang sabaw.	Mga Sangkap: Karneng baboy 4 tael (ginayat) Coliflower 2/3 catty Mga Hakbang: 1. Timplahan ang karneng baboy ng mabuti; gisahin ang karneng baboy ng ilang sandali. 2. Ilagay ang coliflower at gisahin hanggang maluto. 3. Ilagay ang panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Pusit 4/5 catty (hiwain sa hugis singsing at binanlian) Sibuyas (binalatan) 1/2 catty Siling berde at pulang pukingan (binalatan) 1 isa Mga Hakbang: 1. Gisahin ang sibuyas, berde at pulang pukingan at sarsang sati sa mainit na mantika hanggang bumango. 2. Ilagay ang pusit na hugis singsing at gisahin ng madalian hanggang maluto. 3. Timplahin at ihain.