

Lunes			
Sinabawang Bulig na may Kudzu	Pinasingawang Garupa Tubig-Tabang	Prititong Kundol at Kabute at Kabuteng Chaxinggu at Kabute	Ginisang Binalatang Sugpo na may Usbong ng Patani
Mga Sangkap: Kudzu (sliced) 2/5 catty Bulig 1 Mga Hakbang: 1. Gisahin ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; prituhiin ang isda sa magkabilang dulo hanggang bahagyang magkulay brown; ilagay ang tubig at pakuluin. 2. Ilagay ang kudzu pagkatapos pakuluin; iluto sa tubig ng 2 oras; lagyan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Garupang tubig-tabang 1 Mga Hakbang: 1. Ilagay ang isda sa plato; ilagay ang binuhol na dahon ng sibuyas at hiniwang luya sa ilalim ng isda; ilagay ang hiniwang luya sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan ang isda sa malakas na apoy hanggang maluto; gisahin ang hiniwang luya at toyong maputla sa mainit na mantika at ibuhos ito sa isda.	Mga Sangkap: Kundol 1/3 catty Kabuteng 1/6 catty Chaxinggu Kabute 1/6 catty Mga Hakbang: 1. Banlian ang kundol sa kumukulong tubig hanggang matapos; gisahin ito ng lubusan; ilagay ng panimpla. 2. Prituhin ang luya ang dahon ng sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kabuteng Chaxinggu at kabute at gisahin; ilagay ang panimpla at lutuin sa tubig hanggang makuha ang lasa. 3. Ihango at ibuhos ito sa kundol.	Mga Sangkap: Usbong ng patani 1/2 catty Sugpo 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Gisahin ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang binalatang sugpo at usbong ng patani at gisahin. 2. Ilagay ang toyong maputla, asukal at tubig; gisahin ng mabuti at ihain.
Martes			
Sinabawang Tadyang ng Baboy na may Mais	Ginisang Itlog na may Tatlong Klase ng Ginayat	Ginisang Karne ng Baka na Tinanggalan ng Buto na may Manga	Ginisang Inihaw na Karneng Baboy na may Maliit na Pechay Baguio
Mga Sangkap: Tadyang ng baboy (binanlian) 2/3 catty Karot (hiniwa sa mga bahagi) 1/4 catty Mais (hiniwa sa mga bahagi) 1 Mansanitas 2 Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin; ipihit sa mahinang apoy. 2. Lutuin sa tubig ng 2 oras; lagyan ng asin.	Mga Sangkap: Itlog 3 Karot (ginayat) 1/3 catty Dahon ng nuwes o pine nut 2 tael Karneng baboy (ginayat) 2 tael Kintsay 2 tael Mga Hakbang: 1. Batihin at haluin ang itlog; prituhiin sa balat ng eggroll; hiwain ng mahahabang piraso. 2. Gisahin ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang ginayat na karot at ginayat na karneng baboy at gisahin. 3. Ilagay ang panimpla; ilagay ang balat ng eggroll at kintsay at gisahin. 4. Ikalat ang dahon ng nuwes o pine nuts at ihain.	Mga Sangkap: Karne ng baka na tinanggalan ng buto (hiniwa) 1/3 catty Manga 1 Siling pukingan 2 Mga Hakbang: 1. Gisahin ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ng karne ng baka na tinanggalan ng buto at siling pukingan at gisahin ng mabuti. 2. Ilagay ang panimpla at gisahin hanggang maluto; ilagay ang manga at paghaluin at ihain.	Mga Sangkap: Maliit na pechay baguio 1 catty Inihaw na karneng baboy 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Gisahin ang inihaw na karneng baboy sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang luya at bawang at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang maliit na pechay baguio; ilagay ang panimpla at lutuin sa tubig hanggang matapos.
Miyerkules			
Sinabawang Pagkaing-Dagat na may Tokwa	Pinasingawang Rolyo ng Pusit na may Toyong Maputla	Ginisang Tatlong Klase ng Kabute na may Sarsa ng Talaba	Niluto sa Tubig ng Pitso ng Bibi na may Kahel
Mga Sangkap: Tokwa 2 piraso Sugpo 4 tael Tila laman ng alimango 3 Dilaw na kuchay 1/4 tael Mga Hakbang: 1. Banlian ang pagkaing-dagat at tokwa at itabi muna. 2. Gisahin ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ikalat ang bino; ilagay ang pangunang sabaw at pakuluin; ilagay ng tokwa, dilaw na kuchay at pagkaing-dagat at pakuluin. 3. Ilagay ang puti ng itlog at pakuluin; palaputin ang sabaw, lagyan ng hiniwang dahon ng sibuyas; ilagay ang panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Katawan ng pusit 1/3 catty Toyong maputla 2 kutsara Mga Hakbang: 1. Timplahan ang pusit sa toyong maputla; pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto; ilabas at hiwain sa hugis singsing. 2. Lutuin ang toyong maputla, asukal at sarsa ng asin at ibuhos ito sa pusit na hugis singsing.	Mga Sangkap: Sariwang kabuteng shitake 1/4 catty Kabute 1/4 catty Kabuteng ginikan 1/4 catty Mga Hakbang: 1. Gisahin ang luya, dahon ng sibuyas at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ng preskong kabuteng shitake at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang sarsa ng talaba, toyong maputla at asukal; ilagay ang kabuteng ginikan at kabuteng abalone at lutuin sa tubig. 3. Palaputin ang sabaw at ihain.	Mga Sangkap: Pitso ng bibi 1/3 catty Kahel 1 Mga Hakbang: 1. Haluin at ibabad ng mabuti ang pitso ng bibi; prituhiin ito hanggang magkulay brown. 2. Ilagay ang katas ng kahel, balat ng kahel, sa, tubig at asin; lutuin sa tubig sa mababang apoy at pakuluin. 3. Palaputin ang sabaw; ilagay ang tadyang ng baboy; haluin ito sa sarsa ng mabuti at ihain.

Huwebes			
Sinabawang Buto ng Baboy na may Isdang Maw at Tuyong Iskalop	Ginisang Naka-Dice na Karne ng Baka na may Pipino	Niluto sa Tubig na Sariwang Sugpo na may Kundol	Nahaluhang Lamig na Dikya
Mga Sangkap: Buto ng baboy 1/2 catty Tuyong iskalop 5 Tuyong isdang maw 2 Gabi ng intsik 2 tael Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig; ilagay ng lahat ng sangkap at pakuluin; ipihit sa mahinang apoy. 2. Lutuin sa tubig ng 2 oras; lagyan ng asin.	Mga Sangkap: Karne ng baka (diced) 1/3 catty Pipino 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Gisahin ang dice na karne ng baka na may mainit na mantika; lagay ang giniling na malalaking buto ng sitaw at gisahin. 2. Ilagay ang pipino at gisahin; dagdagan ng panimpla at lutuin sa tubig ng ilang sandali. 3. Palaputin ang sabaw at ihain.	Mga Sangkap: Sugpo 1/3 catty Kundol 1/2 catty Itlog ng manok 1 (haluin ang puting itlog ng mabuti) Mga Hakbang: 1. Timplahan ang sugpo ng mabuti; lamasin ang kundol; ilagay ang hiniwang luya at pasingawan hanggang maluto. 2. Painitin ang mantika sa kawali; ilagay ang nilamas na kundol; lagay ang binalatan na sugpo; palaputin ang sabaw; lagyan ng puti ng itlog. 3. Ilagay ang panimpla; lutuin hanggang ang sarsa ay lumapot.	Mga Sangkap: Dikya 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Gayatin ang dikya; banlian; patuyuin; ayusin sa plato. 2. Ilagay ang pangunang sabaw, toyong maputla, suka at mantikang sesame at pakuluin; ilagay ito sa dikya.
Biyernes			
Sinabawang Sukang-paminta	Prinitong Asparagus	Niluto sa Tubig na Karne ng Baka na Tinanggalan ng Buto	Ginisang Itlog na Maalat na may Pechay Baguio
Mga Sangkap: Karneng baboy (ginayat) 1/3 catty Tuyong kabuteng shitake (ginayat) 2 tael Tengang daga (ginayat) 2 tael Dugo ng baboy 2 tael Binalatang sugpo 2 tael Tokwa 2 tael Mga Hakbang: 1. Gisahin ang ginayat na karneng baboy sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ng ginayat tengang daga at ginayat na tuyong kabuteng shitake at gisahin; ilagay ng tubig at pakuluin. 2. Ilagay ang dugo ng baboy, binalatang sugpo at tokwa at lutuin sa tubig; dagdagan ng sukang balsamic, mantikang maanghang, paminta at panimpla at pakuluin. 3. Palaputin ang sabaw; ilagay ang binateng itlog; ikalat ang hiniwang dahon ng sibuyas at kinchay intsik.	Mga Sangkap: Asparagus 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Gisahin ang hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang asparagus at gisahin ng madalian. 2. Ilagay ang panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Karne ng baka na tinanggalan ng buto (hiniwa) 1/3 catty Letsugas naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Timplahan ang karne ng baka na tinanggalan ng buto na mabuti; prituhiin sa mainit na mantika hanggang ang magkabilang dulo ay magkulay brown. 2. Ikalat ang ilang palumpong sa karne ng baka na tinanggalan ng buto; ihumo ito sa oven ng 5 minuto; ibalik ito sa kawali. 3. Ilagay ang pulang bino at mantakilya at prituhiin ng ilang sandali; palamutian ito ng letsugas.	Mga Sangkap: Pechay baguio 2/3 catty Itlog na maalat 1 Mga Hakbang: 1. Ilaga ang itlog na maalat; i-dice ito. 2. Gisahin ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang maliit na pechay baguio at gisahin; ilagay ang hinating itlog na maalat at gisahin ng ilang sandali. 3. Ilagay ang panimpla at ihain.
Sabado/Linggo			
Sinabawang Manok na Itim ang Balat na may Gabi ng Intsik at Halaang Concha	Pinasingawang Itlog na may Giniling na Karne ng Baboy	Prinitong Halaan na may Petchay Intsik	Pinasingawang Talong
Mga Sangkap: Manok na maitim ang balat 1 Halaang concha 1/4 catty Gabi ng intsik 2 tael Goji naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig; ilagay ng lahat ng sangkap at pakuluin; ipihit sa mahinang apoy. 2. Lutuin sa tubig ng 2 oras; lagyan ng asin.	Mga Sangkap: Karneng baboy (giniling) 1/3 catty Itlog 3 Mga Hakbang: 1. Timplahan ang giniling na karneng baboy. 2. Dagdagan ng tubig at konting dami ng asin sa itlog at batihin ng mabuti; dagdagan ng giniling na karneng baboy at paghaluin ng lubusan. 3. Pasingawan ng 8 minuto hanggang maluto.	Mga Sangkap: Repolyong intsik 1/2 catty Halaan 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Prituhiin ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang halaan at gisahin; dagdagan ng panimpla. 2. Ilagay ang repolyong intsik at haluin ng mabuti; lagyan ng panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Talong (binalatan) 1/3 catty Siling labuyo naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ilagay ang binalatan na talong sa plato; pasingawan ng 7 minuto; hanguin. 2. Gisahin ang siling labuyo sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang panimpla at pakuluin; ibudbud ang mga ito sa talong.