

Lunes			
Sinabawang Laman ng Baboy na may Kundol at Itlog na Maalat	Hiniwang Garupa at Kabuting Ginikan sa Sarsa ng Talaba	Ginisang Manok na may Asparagus	Lasang Isda na Talong at Tokwa
Mga Sangkap: Karne ng baboy (hiniwa) 1/3 catty Kundol (hiniwa ng pira-piraso) 1 Itlog na maalat 1 Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang hiniwang karne ng baboy, kundol at itlog na maalat.	Mga Sangkap: Garupa 2/5 catty Kabuting ginikan (binanlian) 1/4 catty Labong (hiniwa) 1/2 tael Mga Hakbang: 1. Ibadang ang hiniwa na garupa; gisahin ang mga ito sa mainit na mantika at itabi. 2. Painitin ang kaserola na may mantika at gisahin ang luya at dahon ng sibuyas; ihalo ang hiniwang kabuting ginikan at labong at gisahin ng ilang sandali; ihalo ang hiniwang nilutong garupa. 3. Idagdag ang panimpla at pakuluin ang sarsa.	Mga Sangkap: Manok (hiniwa) 1/4 catty Asparagus 1/4 catty (hiniwa sa mga bahagi) Karot (hiniwa) 2 tael Sariwang kabuti ng shitake (hiniwa) 4 piraso Mga Hakbang: 1. Igisa ang kabuti ng shitake hanggang bumango; dagdagan ng manok; asparagus at karot; budburan ng bino at lagyan ng tubig. 2. Idagdag ang panimpla; ihalo ng mabuti at ihain.	Mga Sangkap: Giniling na karne ng baboy 1 tael Talong (hiniwa ng pira-piraso) 1 Tokwa 1 piraso Mga Hakbang: 1. Lutuin ang talong hanggang matapos at itabi. 2. Iprito ang dahon ng sibuyas, luya, bawang at ginayat na sili; gisahin ang giniling na karne ng baboy hanggang kalahating natapos; idagdag ang toyo at ibang panimpla at lutuin ng maigi. 3. Ihalo ang tokwa at ang lutong talong; timplahan ng asukal at giniling na malalaking buto ng sitaw; palaputin ang sabaw.
Martes			
Sinabawang Manok na Maitim ang Balat na may Halaang Concha at Goji	Pinakulung Kalapati na may Beche-de-mer at Goji	Ginisang Ginayat na Isda na may Labanos	Nilagang Kastanyas na may Lechong Baboy
Mga Sangkap: Manok na maitim ang balat (binanlian) 1 Halaang concha 2 Goji naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at pakuluin. 2. Ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Beche-de-mer (hiniwa ng pira-piraso) 1 Goji 1/2 tael Buong kalapati 1 Mga Hakbang: 1. Iprito ang dahon ng luya sa mainit na mantika; ibuhos ang sabaw ng manok at pakuluin sa ilang sandali; dagdagan ng beche-de-mer, buong kalapati at budburan ng alak na gawa sa bigas, toyo at giniling na pamintang puti; ilaga sa mahinang apoy ng 40 minuto. 2. Idagdag ang goji; pakuluin ng karagdagan 10 minuto. 3. Palaputin ang sabaw; timplahan ng asin; ibuhos ang sarsa sa beche-de-mer at ang buong kalapati.	Mga Sangkap: Giniling na karpang putik 1/2 catty Labanos (binalatan) 1 Mga Hakbang: 1. Budburan ng paminta ang giniling na karpang putik; iprito upang maging empanadang isda at hiwain ng mahahabang piraso. 2. Igisa ang luya sa mainit na mantika at gisahin ang puting labanos; ibuhos ang konting pangunang-sabaw; pakuluin hanggang luminaw ang labanos. 3. Lutuin muli ang mahabang mga piraso sa kawali; dagdagan ng sarsa ng talaba, asukal, toyong maitim at dahon ng sibuyas at patuloy na gisahin at ihain.	Mga Sangkap: Kastanyas 4 tael Lechong baboy 8 tael Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang kastanyas sa tubig hanggang matapos; balatan; bahagyang prituhin sa mantika at itabi. 2. Painitin ang mantika at iprito ang hiniwa ng luya; gisahin ang lechong baboy hanggang bumango; timplahan ng toyong maputla, asukal at asin; pakuluin ang tubig; ilagay ang lutong kastanyas; ipihit sa mahinang apoy at pakuluin; ibuhos ang malapot na sarsa sa timpla.
Miyerkules			
Sinabawang Karne ng Baka	Tradisyunal na Pinasingawang Alakaak	Manok na Binalot sa Pechay Baguio	Ginisang Ginayat na Karne ng Baboy sa Sili
Mga Sangkap: Karne ng baka (hiniwa) 6 tael Repolyo (hiniwa) 1/3 catty Kamatis (hiniwa ng pira-piraso) 1 Karot (pira-piraso) naaangkop na dami Kinstay naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Iprito ang hiniwang luya sa mainit na mantika; ibuhos ang naaangkop na dami ng tubig; ilagay ang lahat ng sangkap. 2. Ilaga lahat ang mga sangkap hanggang lumambot at luto na timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Alakaak 1 Karne ng baboy (ginayat) naaangkop na dami Pinatuyong kabuti ng shitake (ginayat) naaangkop na dami Pinatuyong balat ng dalanghita (ginayat) konting dmali Mga Hakbang: 1. Gayatin ang karne ng baboy at ibabad ng mabuti; itabi ang ginayat na kabuting shitake at pinatuyong balat ng dalanghita. 2. Ilagay ang isda sa plato na may dahon ng sibuyas na inilagay sa ibaba ng isda; palamutian ang isda ng ginayat na karne ng baboy, kabuti ng shitake at tuyong balat ng dalanghita. 3. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang matapos; ibuhos ang mantika at ihain.	Mga Sangkap: Manok (hiniwa ng mahahabang piraso) 1/3 catty Pechay baguio 8 piraso Sariwang kabuting shitake (diced) 4 piraso Karot (hiniwa ng mahahabang piraso) 3/4 tael Mga Hakbang: 1. Haluing mabuti ang manok, kabute ng shitake at karot na may panimpla. 2. Banlawan ang pechay baguio; banlian. 3. Kunin ang binanliang pechay baguio; pagulungin ang mga sangkap; iayos sa isang plato; pasingawan sa kaserola ng 15 minuto.	Mga Sangkap: Karne ng baboy (ginayat) 4 tael Berdeng sili (hinati sa apat) 3 tael Mga Hakbang: 1. Ibadang ang hiniwang karne ng baboy at itabi. 2. Painitin ang mantika at gisahin ang ginayat na karne ng baboy hanggang matapos. 3. Ilagay ang sili at gisahin ng ilang sandali at ihain.

Huwebes			
Sinabawang Hipon na may Bulaklak ng Liryo	Nilagang Isda na may Kundol	Nilagang Esparrago sa Pangungang-Sabaw	Prinitong Pakpak ng Manok sa Toyong Maputla
Mga Sangkap: Karne ng hipon 1/3 tael Bulaklak ng liryo 1/3 tael Mga Hakbang: 1. Itabi ang bulaklak ng liryo at binanlawang karne ng hipon. 2. Ilagay ang lahat ng sangkap at panimpla sa kaserola; pakuluin sa mababang apoy nang makagawa ng sabaw.	Mga Sangkap: Tiyan ng karpa 1 catty Kundol 2 (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika; iprito ang tiyan ng isda hanggang bumango; alisin sa apoy. 2. Iprito ang ginayat na luya at gisahin ang kundol; ibuhos ang kalahating mangkok ng tubig at pakuluin. 3. Timplahan ng konting dami ng tilad ng panutsa; muling lutuin ang isda sa kawali hanggang lumapot ang sabaw at ihain.	Mga Sangkap: Esparrago 2/3 catty Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na luya; ihalo ang esparrago at gisahin. 2. Ibhuhos ang pangungang-sabaw at pakuluin. Ihain.	Mga Sangkap: Pakpak ng manok 8 Mga Hakbang: 1. Dalhin ang sabaw na tinimplahan ng toyo, asukal at mantikang sesame at pakuluin; ilagay ang pakpak ng manok at patuloy na pakuluin ng 15 minuto. 2. Palamigin ang pakpak ng manok; pahiran ng harinang mais; prituhin ng mainit na mantika hanggang sa ito'y magkulay brown.
Biyernes			
Sinabawang Ginayat na Karne ng Baboy na may Tokwa at Letsugas	Pritong Karne ng Baka sa Binateng Itlog	Ginisang Kabuti ng Shitake at Togue	Pritong Sariwang Pusit na may Brokoli sa Bagoong
Mga Sangkap: Laman ng baboy 1 & 1/3 tael (hiniwa) Tokwa (hiniwa ng pira-piraso) 2 piraso Letsugas 4/5 tael Mga Hakbang: 1. Painitin ang kaserola na may mantika at prituhin ang ginayat na luya; idagdag ang ginayat na karne ng baboy at gisahin ng ilang sandali; budburan ng bino at dagdagan ang panimpla. 2. Ibhuhos ang naaangkop na dami ng superiyor na sabaw at tubig at pakuluin. 3. Idagdag ang tokwa at letsugas; timplahan ng asin pagkatapos kumulo.	Mga Sangkap: Karne ng baka 1/2 catty Itlog 4 Mga Hakbang: 1. Ibadad ang hiniwang karne ng baka at itabi; batihin ang itlog. 2. Iprito ang tinadtad na luya; gisahin ang karne ng baka hanggang matapos; ibuhos ang binateng itlog at patuloy na gisahin hanggang tumigas. 3. Timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Sariwang kabuti ng shitake (hiniwa) 1/4 catty Togue 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Banlian ang kabuti ng shitake sa kumukulong tubig ng ilang sandali at ihain; banlawan ang togue. 2. Painitin ang kaserola na may mainit na mantika; gisahin ang dahon ng sibuyas at hiniwang luya; dagdagan ng kabuti ng shitake at togue at gisahin hanggang matapos. 3. Timplahan ng asin; wisikan ng mantikang sesame at ihain.	Mga Sangkap: Pusit (binanlian at hiniwa na pira-piraso) 1/2 catty Brokoli (hiniwa sa maliliit na piraso) 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Igisa ang luya, bawang at bagoong (alamang) at gisahin ang sariwang pusit; budburan ng bino at dagdagan ng tubig at pakuluin hanggang maluto. 2. Ihalo ang brokoli at patuloy na gisahin; timplahan ng pangunang-sabaw, asukal at giniling na pamintang puti. 3. Igisa hanggang lumapot ang sabaw; ihain.
Sabado/Linggo			
Sinabawang Lulod ng Baboy na may Buto ng Lotus at Bulaklak ng Liryo	Binalot ng Karne ng Baka na may Kabuting Enoki	Pinasingawang Pulang Maya-Maya sa Burong Mustasa	Ginisang Lechong Baboy na may Pechay Baguio
Mga Sangkap: Binti o lulod ng baboy 6 tael (hiniwang pira-piraso at binanlian) Buto ng lotus (binabad) 1/3 tael Bulaklak ng liryo 1/3 tael (binabad) Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ng lahat ng mga sangkap at pakuluin. 2. Pakuluin sa mahinang apoy ng 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Karne ng baka (hiniwa) 1/3 catty Kabuti ng enoki 2 tael Mga Hakbang: 1. Ibadad ang hiniwang karne ng baka; i-refrigerate ng 1 oras. 2. Ilagay ang kabuting enoki sa mga hiniwang karne ng baboy at pagulungin; i-selyo ang gilid gamit ang harinang mais. 3. Painitin ang mantika; iprito ang mga binalot na baka hanggang magkulay brown; ilagay ang sarsa ng talaba at tubig at pakuluin ng ilang sandali at ihain.	Mga Sangkap: Pulang maya-maya 1 Burong mustasa konting dami Mga Hakbang: 1. Ilagay ang pulang maya-maya sa plato na may dahon ng sibuyas na inilagay sa ibaba ng isda; palamutian ng ginayat na luya at burong mustasa. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang ang isda ay maluto; igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika at ibuhos ang timpla sa isda.	Mga Sangkap: Pechay baguio 1/2 catty Lechong baboy 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Igisa ang luya at bawang sa mantika; ilagay ang pechay baguio at gisahin hanggang matapos. 2. Haluin ang lechong baboy at timplahan ng asin at ihain.