

Lunes			
Sinabawang Inasinang Karne na may Pechay Baguio at Sotanghong Munggo	Pritong Pinaghalong Kabute na may Pusit	Pritong Sugpo na may Sitaw	Pritong Usbong ng Patani na may Kabuteng Shitake
Mga Sangkap: Pechay baguio 12 tael (hiniwa ng pira-piraso) Sotanghong munggo 1 bigkis (binabad) Inasinang karne (hiniwa) 1 tael	Mga Sangkap: Pusit 10 tael Kabuteng ginikan 4 tael (hiniwa ng kalahati) Kabute 3 tael	Mga Sangkap: Sugpo 8 tael Puting sitaw 6 tael	Mga Sangkap: Usbong ng patani 1 catty Sariwang kabuteng shitake 4
Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na luya; ilagay ang pechay baguio at tubig at pakuluan. 2. Ilagay ang sotanghong munggo at inasinang karne at pakuluin. 3. Ihain sa mangkok at budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas.	Mga Hakbang: 1. Hugasan ang pusit; hiwain na parang bulaklak; hugasan ang kabuteng ginikan at kabute at banlian. 2. Ilagay ang mantika at iprito ang luya at bawang hanggang bumango; ilagay ang lahat na mga sangkap at sandaling gisahin. 3. Ilagay ang asin at giniling na puting paminta; timplahan ng asin at ihain.	Mga Hakbang: 1. Hugasan ang puting sitaw at hiwain sa mga bahagi; ibabad ang sugpo sa asin at paminta. 2. Ilagay ang mantika at gisahin ang sugpo at itabi muna. 3. Ilagay ang mantika at iprito ang hiniwang bawang hanggang bumango; ilagay ang puting sitaw at sandaling igisa; ilagay ang hipon sa kawali at gisahin; timplahan ng asin at ihain sa plato.	Mga Hakbang: 1. Pakuluan ang usbong ng patani na may pangunang-sabaw at ilagay sa plato at itabi muna. 2. Ilagay ang mantika at iprito ang tinadtad na bawang hanggang bumango; iprito ang kabuteng shitake; sandaling pakuluan na may pangunang-sabaw. 3. Palaputin ang sabaw at ibuhos sa usbong ng patani.
Martes			
Sinabawang Giniling na Karneng Baboy na may Alugbating Intsik	Pritong Lechong Baboy na may Gabi	Pinasingawang Talong na may Tahini	Pritong Tuyong Sutla ng Isda na may Kundol
Mga Sangkap: Alugbating intsik 5/6 catty Giniling na karneng baboy 1/3 catty	Mga Sangkap: Lechong baboy 8 tael (hiniwa ng pira-piraso) Gabi (ginayat) 4 tael	Mga Sangkap: Talong (ginayat) 2	Mga Sangkap: Giniling na karpang putik 1/4 catty Kundol 2/3 catty
Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig at ilagay ang karneng baboy, sotanghong munggo, sabaw at hiniwang luya at pakuluan ito. 2. Ilagay ang alugbating intsik at pakuluan; timplahan ng asin. 3. Budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas at ihain.	Mga Hakbang: 1. Iprito ang lechong baboy hanggang bumango; ilagay ang luya at bawang at gisahin; ilagay ang ginayat na gabi at gisahin. 2. Timplahan ng asin at pakuluan.	Mga Hakbang: 1. Ihalong mabuti ang tahini o sesame paste, asin at mantika ng sesame. 2. Ilagay ang talong sa plato; ilatag ang tahini. 3. Pasingawan ng 8 minuto at ihain.	Mga Hakbang: 1. Lagyan ng paminta ang karpang putik; iprito ang karpang putik na parang empanadang isda at gayatin. 2. Igisa ang luya, bawang at kundol; lagyan ng kaunting dami ng tubig at gisahin hanggang maluto. 3. Ilagay ang ginayat na karpang putik; timplahan ng asin at ihain.
Miyerkules			
Sinabawang Karneng Baka na may Kamatis at Sibuyas	Pritong Hiniwang Karneng Baboy na may Siling Pukingan	Pritong Ginayat na Manok na may Pechay	Pinakuluang Tokwang may Itlog na may Sugpo
Mga Sangkap: Kamatis 1 (hiniwa ng pira-piraso) Karneng baka 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) Sibuyas kalahati (hiniwa ng pira-piraso)	Mga Sangkap: Karneng baboy 6 tael (hiniwa) Siling pukingan 1 sa bawat (ginayat) isa	Mga Sangkap: Pitso ng manok (ginayat) 4 tael Puting repolyo 8 tael	Mga Sangkap: Tokwang may itlog 2 (hiniwa ng pira-piraso) Sugpo 4 tael Sariwang kabuteng shitake 4 (hiniwa)
Mga Hakbang: 1. Ilagay ang mantika; ilagay ang sibuyas at karneng baka at sandaling gisahin; idagdag ang sabaw. 2. Ilagay ang kamatis at pakuluan sa malakas na init; timplahan ng asin at ihain.	Mga Hakbang: 1. Ilagay ang mantika at iprito ang hiniwang luya hanggang bumango; iprito ang karneng baboy hanggang sa maluto; ilagay ang lahat na siling pukingan at gisahin. 2. Timplahan ng asin at ihain sa plato.	Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya at bawang hanggang bumango; ilagay ang puting repolyo at gisahin; timplahan ng asin at ilagay sa plato at itabi muna. 2. Ibadad ang manok; igisa ang ginayat na sili hanggang bumango. 3. Ilatag sa ibabaw ng pechay at ihain.	Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya nat bawang hanggang bumango; sandaling igisa ang kabuteng shitake; ilagay ang sugpo at gisahin mabuti. 2. Timplahan ng asin, pangunang sabaw at malinaw na tubig; pakuluan hanggang sa masipsip ang lasa ng lahat na sangkap; ilagay ang tokwa. 3. Ihain kapag ang sarsa ay kumulo na.

Huwebes			
Sinabawang Baga ng Baboy na may Aprikot	Prinitong Sariwnag Isda na may Tangkay ng Bawang	Pinasingawang Baka na may Ugat ng Mustasa	Prinitong Manok na may Pinitpit na Mani
Mga Sangkap: Baga ng baboy 1 Buti ng aprikot 4 tael Mansanitas mangilan-ngilan Mga Hakbang: 1. Ilagay ang butil ng aprikot at tubig sa mixer para makuha ang katas ng aprikot; igisa sa kawali ang hiniwang luya at baga ng baboy para lumabas ang tubig nito; hugasan ang baga ng baboy at itabi muna. 2. Magpakulo ng tubig; ilagay ang mansanitas at baga ng baboy; pakuluan sa mahinang apoy hanggang sa maging puti ang sabaw. 3. Ilagay ang katas ng aprikot at pakuluan; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Pusit 6 tael (hiniwa ng pira-piraso) Tangkay ng bawang 8 tael (hiniwa sa mga bahagi) Mga Hakbang: 1. Ilagay ang mantika at igisa ang luya at bawang hanggang bumango; ilagay ang sariwang pusit at tangkay ng bawang at gisahing mabuti. 2. Timplahan ng asin at ihain sa plato.	Mga Sangkap: Karneng baka (giniling) 6 tael Ugat ng mustasa kaunting dami Mga Hakbang: 1. Gilingin ang karneng baka; lagyan ng mantika; toyong maputla, asukal, kaunting dami ng katas ng luya at haluing mabuti; pitpitan sa plato ang giniling na karneng baka. 2. Hugasan ang ugat ng mustasa at gayatin; ilagay ang giniling na karneng baka. 3. Pasingawan ng 12 minuto hanggang maluto.	Mga Sangkap: Piniritong mani (pinitpit) 1 tael Pitso ng manok (diced) 4 tael Mga Hakbang: 1. Ibadad ang pitso ng manok; igisa hanggang bumango. 2. Ilagay ang tinadtad na pulang siling labuyo, luya at bawang at gisahin hanggang bumango. 3. Palaputin ang sabaw; budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas at tinadtad na mani; gisahing mabuti at ihain.
Biyernes			
Sinabawang Bola-Bolang Isda na may Kundol	Pritong Tadyang ng Baboy na may Tokwa	Diced na Kabute na Binalot sa Esparrago	Pritong talaba
Mga Sangkap: Bola-bolang isda 1/4 catty Kundol 1 (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Gisahin ang ginayat na luya hanggang bumango; ilagay ang kaunting dami ng malinaw na tubig at kundol. 2. Ilagay ang bola-bolang isda pagkatapos kumulo; timplahan ng asin kapag luto na.	Mga Sangkap: Tokwa (hiniwa) 2 piraso Tadyang ng baboy 6 tael Mga Hakbang: 1. Ilagay ang mantika at iprito ang tokwa sa mababang init hanggang maging kulay brown; ilagay sa plato at itabi muna. 2. Ibadad ang tadyang ng baboy; igisa ang dahon ng sibuyas at bawang hanggang bumango at maluto. 3. Ilatag ang tadyang ng baboy sa ibabaw ng tokwa; wisikan ng toyong maputla, asukal at sarsa ng harina ng caltrop.	Mga Sangkap: Esparrago 12 na hiwa Kabute 4 tael Kabuteng ginikan 4 tael Lomo ng baboy 4 tael (giniling) Mga Hakbang: 1. Iprito ang giniling na malalaking buto ng sitaw hanggang bumango; idagdag ang kabuteng ginikan, kabute at lomo ng baboy. 2. Palaputin ang sabaw; takpan at pakuluan. 3. Ihalo sa esparrago at ihain	Mga Sangkap: Talaba 8 Itlog ng manok 2 Pulbos na pangprito kaunting dami Mga Hakbang: 1. Painitin ang kawali na pinahiran ng mantika. 2. Pahiran ang talaba ng sapal ng itlog at pulbos na pangprito; ilagay sa kawali at igisa hanggang maging kulay brown.
Sabado/Linggo			
Sinabawang Kalapati na may Buto ng Lotus at Mansanitas	Pritong Bola-Bolang Sugpo na may Sariwang Prutas	Pinasingawang Baboy na may Burong Mustasa	Pinakuluang Tokwa na may Crema ng Alimango
Mga Sangkap: Kalapati 1 (hiniwa ng pira-piraso) Mansanitas 2/3 tael Buto ng lotus 1 & 3/5 tael Mga Hakbang: 1. Iprito ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; sandaling igisa ang mga piraso ng kalapati at lagyan ng tubig. 2. Ilagay ang mansanitas at buto ng lotus at pakuluan ng 35 minuto hanggang maluto; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Sugpo 12 tael Pinya 2 hiwa Mansanas 2 Kamatis na mangilan-ngilang seresa dices Mga Hakbang: 1. Ibadad ang sugpo; ibabad sa mantika at itabi muna. 2. Iprito ang nilamas na bawang hanggang bumango; ilagay ang sugpo sa kawali; ilagay ang sariwang prutas at gisahing mabuti. 3. Palaputin ang sabaw na may toyong maputla, asin, asukal, sarsa ng harinang caltrop; ihain sa plato.	Mga Sangkap: Karneng baboy 8 tael (giniling) Burong mustasa naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Gilingin ang karneng baboy at ihalo sa mantika, toyong maputla, asukal at tubig. 2. Hugasan ang burong mustasa at tadtarin; ihalong mabuti sa giniling na karneng baboy; pitpitan sa plato. 3. Pasingawan hanggang maluto.	Mga Sangkap: Tokwa 2 piraso (hiniwa ng pira-piraso) Laman ng alimango 2 tael Pula ng maalat na itlog 1 Kabute 4 tael Mga Hakbang: 1. Pahiran ng harinang mais ang tokwa at iprito ang magkabilang bahagi hanggang maging kulay brown; idagdag ang pula ng maalat na itlog at gisahin. 2. Ilagay ang laman ng alimango, kabute at malinaw na sabaw at pakuluan. 3. Timplahan ng asin at palaputin ang sabaw.