

Lunes			
Sinabawang Buntot ng Isda na may Usbong ng Utaw at Tokwa	Ginisang Karneng Baka na may Ugat ng Lotus	Ginisang Pechay Baguio	Siling Berdeng Maanghang na may Burong Itlog sa Apog na Pinatuyo sa Kawali
Mga Sangkap: Buntot ng karpa 2/5 catty Usbong ng utaw 2/5 catty Tokwa 1 piraso Mga Hakbang: 1. Painitin ang kawali na may mantika; iprito ang hiniwang luya; ilagay ang buntot ng isda at iprito ang magkabilang bahagi hanggang maging kulay brown. 2. Lagyan ng tubig at pakuluin; ilagay ang togue at tokwa; hinaan ang apoy; timplahan ng asin; alisin sa kawali at ihain.	Mga Sangkap: Karneng baka (hiniwa) 4 tael Ugat ng lotus (hiniwa) 6 tael Mga Hakbang: 1. Hiwain at ibabad ang karneng baka; hugasan at hiwain ang ugat ng lotus; sandaling ibabad sa tubig ang ugat ng lotus. 2. Iprito ang ginayat na siling labuyo sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang karneng baka at sandaling gisahin; idagdag ang ugat ng lotus at gisahin hanggang maluto. 3. Timplahan ng asin at sarsa ng toyong maputla at ihain.	Mga Sangkap: Pechay baguio 1 catty Mga Hakbang: 1. Hugasan ang pechay baguio. 2. Iprito ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pechay baguio at gisahin hanggang maluto. 3. Timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Burong itlog sa apog 1 Siling berdeng maanghang 4 Mga Hakbang: 1. Hiwain sa mga bahagi ang burong itlog sa apog; itabi muna. 2. Putulin ang tangkay ng siling berdeng maanghang at hugasan; gayatin ang dahon ng sibuyas at luya. 3. Painitin ang mantika; iprito ang siling berdeng maanghang hanggang sa ang kulay ay maging dilaw; ihain at lagyan ng toyo, ginayat na dahon ng sibuyas at luya, suka at mantika ng sesame at haluing mabuti; ilagay ang burong itlog sa apog.
Martes			
Sabaw ng Kulitis na may Burong Itlog sa Apog at Itlog na Maalat	Ginisang Ginayat na Manok na may Ginayat na Siling Pukingan	Pinasingawang Alimango na may Alak	Ginisang Tinadtad na Tadyang ng Baboy na may Coliflower
Mga Sangkap: Kulitis 1 catty Burong itlog sa apog 1 Itlog na maalat 1 Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; lagyan ng pangunang-sabaw at tubig; pakuluan at idagdag ang kulitis. 2. Ilagay ang burong itlog sa apog at itlog na maalat at pakuluan; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Pitso ng manok 6 tael Siling pukingan bawat kulay (ginayat) Mga Hakbang: 1. Ibadang ang manok at itabi muna; hugasan at gayatin ang siling pukingan. 2. Iprito ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang manok at gisahin hanggang 80% porsiento. 3. Ilagay ang ginayat na siling pukingan at gisahin hanggang sa maluto; ilagay ang panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Pulang alimasag 1 Alak ng gawa sa bigas 1/2 tasa Mga Hakbang: 1. Maingat na durugin ang pangalmot ng alimango; ilagay sa plato; ilatag ng pantay-pantay ang nilamas na luya. 2. Ibuhos sa siyel ng alimango ang kalahating dami ng alak na gawa sa bigas; pasingawan sa malakas na apoy sa loob ng 8 minuto. 3. Iwisik ang natitirang alak na gawa sa bigas bago ihain.	Mga Sangkap: Tinadtad na tadyang ng baboy 1/2 catty Coliflower 8 tael Mga Hakbang: 1. Iprito sa mainit na mantika ang luya at bawang hanggang bumango at igisa sa coliflower; lagyan ng asin at naaangkop na dami ng tubig; igisa hanggang maluto; itabi muna. 2. Iprito ang ginayat na siling labuyo sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang tinadtad na tadyang ng baboy at gisahin hanggang sa maluto; ilagay ang coliflower at ihain.
Miyerkules			
Sinabawang Balun-Balunan ng Isda na may Mais	Pritong Itlog na may Basusuwi	Ginisang Lechong Baboy na may Iba't-Ibang Kabute	Ginisang Sugpo na Binalatan na may Pechay
Mga Sangkap: Mais 3 tael Balun-balunan ng isda naaangkop na dami Itlog ng manok (binati) 1 Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng pangunang-sabaw; ilagay ang mais at pakuluan. 2. Ilagay ang balun-balunan ng isda at binating itlog at ihalong mabuti. 3. Timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Itlog ng manok 3 Basusuwi 4 tael Mga Hakbang: 1. Sandaling ibabad ang basusuwi; igisa sa ginayat na luya hanggang bumango. 2. Hinaan ang apoy at ilagay ang binating itlog at dali-daling gisahin; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Lechong baboy 10 tael Kabute 4 tael Kabuteng ginikan 4 tael Mga Hakbang: 1. Hugasan ang iba't-ibang kabute; banlian sa kumukulong tubig at itabi muna. 2. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang sa bumango; ilagay ang lechong baboy at sandaling gisahin; idagdag ang iba-ibang kabute at gisahing mabuti. 3. Ilagay ng panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Binalatang sugpo 6 tael Pechay 1 catty Mga Hakbang: 1. Iprito ang tinadtad na bawang hanggang bumango at igisa sa pechay; lagyan ng asin at naaangkop na dami ng tubig at igisa hanggang maluto; itabi muna. 2. Iprito ang hiniwang luya hanggang bumango; ilagay ang binalatang hipon at gisahin hanggang maluto; ilagay ang pechay at ihain.
Huwebes			
Suam na Itlog na may Tengang Daga at Ginayat na Karneng Baboy	Ginisang Pechay na may Ginayat na Karneng Baboy	Pinasingawang Maya-Maya na may Burong Mustasa	Pritong Binalatang Kalabasang
Mga Sangkap: Karneng baboy (ginayat) 2 tael Itlog ng manok 1 Tengang daga (hiniwa ng pira-piraso) 1 tael Kulitis 1/2 catty	Mga Sangkap: Karneng baboy (ginayat) 4 tael Pechay 2/3 catty	Mga Sangkap: Maya-maya 1 Burong mustasa naaangkop na dami	Mga Sangkap: Kalabasa (binalatan) 12 tael

Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng pangunang-sabaw; ilagay ang ginayat na karneng baboy, tengang daga, ginayat na labong at kulitis; timplahan ng asin at toyo. 2. Iuhos ang binating itlog kapag kumulo na ang sabaw; dagdagan ng panimpla at mantikang sesame at ihain.	Mga Hakbang: 1. Hugasan ang pechay; hugasan at ibabad ang karneng baboy at itabi muna. 2. Iprito ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango at igisa sa pechay; lagyan ng asin at naaangkop na dami ng tubig at gisahin hanggang maluto; itabi muna. 3. Igisa ang ginayat na karneng baboy sa mainit na mantika hanggang sa maluto; ilagay ang pechay at ihain.	Mga Hakbang: 1. Ilatag ang mga bahagi ng dahon ng sibuyas sa ilalaim ng isda; ilagay ang ginayat na luya at burong mustasa sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang sa maluto ang isda; iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika at ibuhos ang halo sa isda.	Mga Hakbang: 1. Iprito ang tinadtad na bawang hanggang bumango at igisa sa binalatang kalabasa. 2. Lagyan ng asin at kaunting dami ng tubig at igisa hanggang maluto; ihain.
--	---	--	---

Biyernes

Sabaw ng Eucommia at Pinatuyong Longan	Ginisang Ginayat na Karneng Baboy na may Tangkay ng Bawang	Ginisang Tusinong Baboy na may Togue	Linukob na Hiniwang Manok na may Kundol
Mga Sangkap: Buong manok 1 Eucommia naaangkop na dami Pinatuyong longan naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Iuhos ang 4 na mangkok ng tubig sa kaserola at ilagay ang lahat na mga sangkap; ilaga sa malakas na apoy sa loob ng 30 minuto. 2. Hinaan ang apoy at patuloy na ilaga sa loob ng 2 1/2 oras; dagdagan ng asin at panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Karneng baboy 4 tael Tangkay ng bawang 8 tael Mga Hakbang: 1. Iabad ang ginayat na karneng baboy at itabi muna; hugasan ang tangkay ng bawang; banlian sa kumukulong tubig at itabi muna. 2. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang tangkay ng bawang at sandaling igisa; lagyan ng asin at kaunting dami ng tubig at igisa hanggang maluto; itabi muna. 3. Iprito ang hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang ginayat na karneng baboy at igisa hanggang maluto; ilagay ang tangkay ng bawang at ihain.	Mga Sangkap: Togue 1/2 catty Tusinong baboy 4 tael (hiniwa) Mga Hakbang: 1. Painitn ang kawali; ilagay ang mga piraso ng tusinong baboy at igisa hanggang sa lumabas ang mantika. 2. Sa huli, ilagay ang togue at igisa hanggang maluto. 3. Ilagay ang panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Pinirasong pitso ng manok 6 tael Kundol 12 tael Mga Hakbang: 1. Hugasan at hiwain ng pira-piraso ang kundol; ibabad ang manok at itabi muna. 2. Sandaling igisa ang kundol sa mainit na mantika; ilagay ang malinaw na sabaw at lutuin; itabi muna. 3. Iprito ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang manok at igisa hanggang maluto; ilagay sa kundol at ihain.

Sabado/Linggo

Sinabawang Tuwalya ng Baboy na may Ginko at Papel na Tokwa	Linukob na Letsugas na may Iba't-ibang Gulay	Ginisang Garupa na Tinanggalan ng Tinik na may Kabuteng Shitake, Labong at Burong Pechay	Pinasingawang patty ng giniling na karneng baboy na may ugat ng lotus at apulid
Mga Sangkap: Tuwalya ng baboy 1 (hiniwa ng pira-piraso) Tokwang papel naaangkop na dami Ginko naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Iuto sa kaserola ang lahat na mga sangkap at pakuluin; hinaan ang apoy at pakuluan ng 3 oras. 2. Timplahan ng mantika ng sesame, asin at giniling na puting paminta at ihain.	Mga Sangkap: Letsugas 1/3 catty Sicharong tokwa 3 tael Karots 3 tael Tengang daga 3 tael Mga Hakbang: 1. Banlian ang letsugas sa kumukulong tubig na may mantika at hiniwang luya hanggang sa maluto; ilagay sa plato at itabi muna. 2. Iprito ang hiniwang luya hanggang bumango; sandaling igisa ang natitirang sangkap; ilagay ang panimpla at pakuluan. 3. Palaputin ang sabaw at ibuhos sa letsugas at ihain.	Mga Sangkap: Garupa 2/5 catty Kabuteng shitake 1 tael (binalatan) Labong (binanlian) 1/6 catty Burong pechay 2 kutsara Mga Hakbang: 1. Iabad ang garupa; igisa sa mainit na mantika. 2. Iprito ang ginayat na luya at burong pechay hanggang bumango; ilagay ang kabuteng shitake at labong at haluing mabuti. 3. Ilagay ang garupa na tinanggalan ng tinik at wisikan ng alak; sandaling lutuin at ihalong mabuti.	Mga Sangkap: Ugat ng lotus (giniling) 1/4 catty Karneng baboy 1/2 catty (giniling) Apulid (diced) 1/4 catty Mga Hakbang: 1. Gilingin at ibabad ang karneng baboy; ilagay ang giniling na ugat ng lotus at hiniwang apulid at ihalong mabuti. 2. Pasingawan sa lalagyan hanggang maluto; ihain.