

Lunes	Mga Sangkap:	Sinabawang Karpang Putik na may Papaya at Mani Mani 2 taels Sitaw turo 2 taels Papaya 10 taels (hiniwa ng pira-piraso) Karpang putik 1	Pinasingawang Pompano sa Tradisyunal na Luto Pompano 1 Karneng baboy 2 taels (ginayat) Sariwang kabuteng 2 taels shitake (ginayat) Pinatuyong naaangkop balat ng na dami dalanghita (ginayat) i	Ginising Manok na may Siling Pukingan Buong manok kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Siling berde kalahati na pukingan (hinati sa apat) Siling pula kalahati na pukingan (hinati sa apat)	Pinasingawang Karneng Pie na may Itlog na Maalat Karneng baboy 1/2 catty (giniling) Itlog na maalat 1 (pasingawan hanggang maluto at diced)
	Mga Hakbang:	1. Iprito ng sandali ang karpang putik na may hiniwa na luya. 2. Pakuluin ang tubig; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin; palunain ang apoy at lutuin ng 2.5 oras. 3. Timplahan ng asin at ihain.	1. Ilagay ang dahon ng sibuyas sa ibaba ng isda; ilagay ang ginayat na karne ng baboy, kabuteng shitake at pinatuyong dalanghita sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto, ibuhos ang pinakutong mantika at ihain.	1. Timplanan ang manok ng maayos; gisahin ang manok sa mantika ng ilang sandali. 2. Ilagay ang siling berde at pula na pukingan at gisahin. 3. Ilagay ang panimpla at ihain.	1. Ilagay ang panimpla sa karneng baboy, ilagay ang itlog na maalat sa karneng baboy. 2. Pasingawan hanggang maluto at ihain.
Martes	Mga Sangkap:	Sopas sa Sugpo at Tokwa Sugpo 2/5 catty (tinanggalan ng ulo) Tokwa 2 piraso	Prinitong Binalatang Sugpo na may Binating Itlog Sugpo 1/2 catty Itlog 3	Ginising Karpang Putik na may Tatlong Klase ng Ginayat Giniling na 1/3 catty karpang putik Tugi 4 taels Karot (ginayat) 4 taels Berdeng Siling 4 taels Pukingan (ginayat)	Ginising Karneng Baboy na Tinanggalan ng Buto na may Kalabasa Karneng Baboy 1/4 catty (ginayat) Kalabasa 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso)
	Mga Hakbang:	1. Pakuluin ang pangunahing sabaw; ilagay ang lahat ng sangkap at lutuin ng 15 minuto. 2. Timplahan ng asin at ihain.	1. Timplanan ang binalatang sugpo sa asin at paminta. 2. Igisa ang binalatang sugpo sa mantika hanggang maluto. 3. Lagyan ng itlog at gisahin at ihain.	1. Timplahan ang karne ng isda; gisahin ang giniling na karpang putik sa mantika hanggang magkulay brown; hiwain ng mahahabang piraso at itabi muna. 2. Ilagay ang mantika; haluin ang tugi, karots, at berdeng siling pukingan at gisahin; ilagay ang isda at gisahin ng mabuti. 3. Ilagay ang panimpla at ihain.	1. Ilagay ang kalabasa sa pangunang-sabaw at pakuluin hanggang maluto, at itabi muna. 2. Ibadat at timplahan ang karneng baboy ng maayos; gisahin ang ginayat na luya at paminta sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang karneng baboy at gisahin hanggang maluto. 3. Ilagay ito sa ibabaw ng kalabasa at ihain.
Miyerkules	Mga Sangkap:	Sinabawang Kalapati na may Tremella Kalapati (binanlian) 1 Kabuteng espongha 2 taels (binabad) Laman ng baboy 1/4 catty (binanlian) Mansanitas naaangkop na dami	Pinasingawang Garupa Tubig-tabang na may Sarsa ng Utaw Garupa tubig-tabang 1 Binurong tahuri konting dami	Niluto sa Tubig na Pira-pirasong Salmon na Lutong-Hapon Salmon 2 piraso Berdeng sitaw 1/2 catty (hiniwa sa mga bahagi)	Ginising Karneng Baka na may Puting Sitaw at Tahuri Karne ng Baka 1/4 catty (hiniwa) Puting sitaw 1/2 catty (hiniwa sa mga bahagi)
	Mga Hakbang:	1. Ilagay ang batang kalapati, mansanitas at laman ng baboy sa tubig at lutuin ng 2 oras. 2. Ilagay ang tremella at ituloy ang pagluto sa tubig ng kalahating oras; timplahan ng asin at ihain.	1. Ilagay ang dahon na sibuyas sa ilalim ng isda; ilagay ang hiniwa na bawang at binurong tahuri sa ibabaw ng isda at ibuhos ang toyo sa ibabaw. 2. Pasingawan hanggang maluto.	1. Iprito ang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang salmon at prituhiin hanggang magkulay brown. 2. Ilagay ang panimpla, atsarang teriyaki at konting tubig at paghaluin ng mabuti. 3. Sa panghuli, ilagay ang berdeng sitaw at lutuin hanggang maluto at ihain.	1. Timplanan ang karne ng baboy ng maayos; igisa ang tahuri sa mainit na mantika; ilagay ang karne ng baboy at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang puting sitaw at gisahin; ilagay ang konting tubig at panimpla at gisahin hanggang maluto.

Huwebes	Mga Sangkap:	Sinabawang Ugat ng Lotus na may Berdeng Sitaw Ugat ng lotus 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) Berdeng Sitaw 2 taels Karne ng Baboy 6 taels (binanlian)	Prinitong Hiniwa na Ugat ng Lotus Ugat ng lotus 1/2 catty (hiniwa) Dahon ng sibuyas 1 Labong 1	Ginisang Karne ng Baka na Tinanggalan ng Buto na may Patatas Karne ng baka 1/3 catty (ginayat) Patatas (ginayat) 2	Sugpo sa Sarsa ng Kamatis Sugpo 2/3 catty
	Mga Hakbang:	1. Magpakulo ng tubig; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin; ipihit sa mahinang apoy at lutuin ng 2 oras. 2. Timplahan ng asin at ihain.	1. Iprito ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang hiniwang ugat ng lotus at gisahin ng ilang sandali; ilagay ang mga ibang sangkap at sabay-sabay gisahin. 2. Ilagay ng asin, mantikang sesame at paminta pagkatapos lutuin at ihain.	1. Timplahan ang karne ng baka ng maayos; gisahin ang ginayat na luya at paminta sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang karne ng baboy at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang patatas at gisahin hanggang maluto. 3. Ilagay ang panimpla at ihain.	1. Timplahan ang sugpo sa asin at paminta ng ilang sandali. 2. Igisa ang luya at hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang sugpo at gisahin ng ilang sandali. 3. Ilagay ang sarsa ng kamatis, asin at asukal; gisahin ng maayos at ihain.
Biyernes	Mga Sangkap:	Sinabawang Karpang Putik na may Kudzu at Bigas Karpang putik 1 Kudzu 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) Bigas naaangkop na dami	Ginisang Ginayat na Karneng Baboy na may Burong Berdeng Mustasa Karne ng baboy 1/4 catty (ginayat) Burong berdeng mustasa naaangkop na dami Tokwa (diced) 2 taels Utaw naaangkop na dami	Niluto sa Tubig na Pinatuyong Sitaw Baguio na may Kabuteng Shitake Sitaw baguio 1/3 catty Sariwang kabuteng shitake 3 taels	Manok na Tinanggalan ng Buto na may Sibuyas Buong manok 1/4 catty (binalatan) Sibuyas (hiniwa sa mga bahagi) 1
	Mga Hakbang:	1. Iprito ang karpang putik na may hiniwa na luya ng ilang sandali. 2. Pakuluin ang tubig; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin; pahinaan apoy at lutuin ng 2 oras. 3. Timplahan ng asin at ihain.	1. Timplahan ang karneng baboy ng maayos; gisahin ang siling labuyo sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang karne ng baboy at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang burong berdeng mustasa, utaw at hiniwang tokwa at gisahin hanggang maluto. 3. Lagyan ng panimpla at ihain.	1. Banlian ang sitaw baguio. 2. Pakuluin ang lahat ng sangkap ng pangunang-sabaw hanggang maluto. 3. Lagyan ng panimpla at ihain.	1. Timplahan ang manok ng maayos; gisahin ang ginayat na luya at paminta sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang manok at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang sibuyas at gisahin hanggang maluto. 3. Lagyan ng panimpla at ihain.
Sabado/Linggo	Mga Sangkap:	Sinabawang Kalapati na may Apat na Klase ng Prutas Kalapati (binanlian) 1 Buto ng lotus 2 taels Pinatuyong lungan 2 taels Goji (binabad) 2 taels Mansanitas (binabad) 2	Ginisang Alimango na may Luya at Dahong Sibuyas Alimango 1 catty (hiniwa ng pira-piraso)	Prinitong Sariwang Iskalop na may Labong at Bawang Preskong Iskalops 2/5 catty Bawang 1/3 catty Labong 1/3 catty	Sinigang na Tiyan ng Isda na may Kamatis Tiyan ng karpa 10 taels Kamatis 3 (hiniwa ng pira-piraso)
	Mga Hakbang:	1. Pakuluin ang tubig; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin, at ipihit sa mahinang apoy at lutuin sa tubig sa 2.5 na oras. 2. Lagyan ng panimpla at ihain.	1. Igisa ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang alimango at gisahin hanggang maluto. 2. Wisikan ng patak ng bino at ihain.	1. Banlian ang labong; ibabad ang sariwang iskalops sa asin at paminta ng ilang sandali. 2. Igisa ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang sariwang iskalops, labong at bawang at gisahin hanggang maluto. 3. Lagyan ng panimpla at ihain.	1. Ibadad ang tiyan ng isda sa paminta, asin at harinang mais ng ilang sandali, prituhin ang hiniwang luya at ang tiyan ng isda hanggang magkulay brown. 2. Igisa ang kamatis sa mantika ng ilang sandali; ilagay ang tiyan ng isda sa kawali. 3. Lagyan ng tubig, asin at asukal at lutuin hanggang ang sarsa ay lumapot.