

Lunes			
Sinabawang Isdang Karpa na may Pechay Baguio	Ginisang Tusinong Baboy na may Munting Sibuyas	Hiniwang Isda sa Sarsa ng Kahel	Ginisang Karne ng Baboy na may Ginayat na Labanos
Mga Sangkap: Karpa kalahati Pechay baguio 1/3 catty	Mga Sangkap: Tusinong baboy (ginayat) 2/3 catty Munting sibuyas 2/3 catty (hiniwa sa mga bahagi)	Mga Sangkap: Tambakol (hiniwa) 1 piraso Kahel kalahati Pulang siling pukingan kalahati (hiniwa sa mahahabang piraso) Berdeng siling pukingan kalahati (hiniwa sa mahahabang piraso)	Mga Sangkap: Karneng baboy (hiniwa) 1/4 catty Labanos (ginayat) 6 tael
Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; iprito ang isda sa kawali hanggang ang magkabilang bahagi ay maging kulay brown; alisin; buhusan ng malinaw na tubig at pakuluin. 2. Pakuluin; ilagay ang pechay baguio at pakuluin; timplahan ng asin.	Mga Hakbang: 1. Iprito sa mainit na mantika ang ginayat na luya hanggang bumango; idagdag ang munting sibuyas at gisahin at wisikan ng bino. 2. Ilagay ang tusinong baboy at sandaling gisahin; lagyan ng asin 3. Ilagay sa plato at budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas; ihain.	Mga Hakbang: 1. Ibadang ang tambakol; pahiran ng harinang mais at iprito hanggang maging kulay brown. 2. Iprito sa mainit na mantika ang dahon ng sibuyas, luya at bawang hanggang bumango; lagyan ng katas ng kahel, sukang putih at tingkal na asukal; ilagay ang lahat na mga sangkap at gisahing mabuti. 3. Palaputin ang sabaw at ihain.	Mga Hakbang: 1. Balatan at gayatin ang labanos; ibadang ang hiniwang karneng baboy at itabi muna. 2. Painitin ang mantika at gisahin ang labanos; lagyan ng asin at ayusin sa plato at itabi muna. 3. Ilagay ang mantika at iprito ang luya at dahon ng sibuyas hanggang bumango; ilagay ang hiniwang karneng baboy at patuloy na gisahin hanggang maluto; ilagay ito sa nilutong labanos.
Martes			
Sinabawang Buntot ng Baka na may Barle at Gabi ng Intsik	Ginisang Pechay	Pinasingawang Iskalop na may Tinadtad na Bawang at Sotanghong Munggo	Piniritong Tokwa na may Ginayat na Manok
Mga Sangkap: Buntot ng baka 1 (hiniwa ng pira-piraso) Gabi ng intsik 2 tael Barle naaangkop na dami Goji beri naaangkop na dami	Mga Sangkap: Pechay 2/3 catty	Mga Sangkap: Iskalop 8 Sotanghong munggo 1 bigkis	Mga Sangkap: Pitso ng manok (ginayat) 4 tael Tokwa (hiniwa) 2 piraso
Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluin. 2. Pakuluin ng 2 oras sa mababang init; timplahan ng asin at ihain.	Mga Hakbang: 1. Iprito sa mainit na mantika ang ginayat na luya hanggang bumango; ilagay ang pechay at gisahin. 2. Ilagay ang pangunang-sabaw at pakuluin. 3. Ilagay sa plato at budburan ng tinadtad na dahong sibuyas; ihain.	Mga Hakbang: 1. Hugasan ang iskalop; ayusin sa plato. 2. Ibadang sa malinaw na tubig ang sotanghong munggo hanggang lumambot; ilagay ang kinudkod na bawang, asin at toyong maputla bilang panimpla at ihalong mabuti; ilagay ang tinimplang panghalo sa iskalop. 3. Pasingawan ng 10 minuto sa lalagyan na may malakas na apoy hanggang maluto.	Mga Hakbang: 1. Sandaling ibadang ang tokwa sa asin; alisin ang tubig; ibadang ang manok at itabi muna. 2. Painitin ang mantika at iprito ang magkabilang bahagi ng tokwa hanggang bumango; ayusin sa plato. 3. Ilagay ang mantika at igisa ang ginayat na luya at sili hanggang bumango; ilagay ang manok at patuloy na gisahin hanggang maluto; ilagay ang tokwa.
Miyerkules			
Sabaw ng Hiniwang Karne na may Tengang Daga	Pinasingawang Giniling na Karneng Baboy na may Labanos	Piniritong Halaan na may Repolyo	Linukob na Binti ng Manok na may Dahong Sibuyas
Mga Sangkap: Lomo ng baboy (hiniwa) 1/4 catty Tengang daga (hiniwa) 2/3 tael	Mga Sangkap: Giniling na karneng baboy 6 tael Tuyong labanos (diced) naaangkop na dami	Mga Sangkap: Halaan 6 tael Repolyo (hiniwa sa kalahati) malalaking piraso)	Mga Sangkap: Hita ng manok 1 (inalisan ng buto)
Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng naaangkop na dami ng pangunang-sabaw at tubig sa mataas na apoy; ilagay ang tengang daga at hiniwang karneng baboy at lutuin. 2. Timplahan ng asin kapag ang hiniwang karneng baboy ay luto na.	Mga Hakbang: 1. Ibadang ang karneng baboy sa mantika, toyo, asukal at harinang mais; hugasan at i-dice ang tuyong labanos; ihalo ang tuyong labanos sa giniling na karneng baboy; patagin ang karne sa plato. 2. Pasingawan ng 15 minuto hanggang maluto.	Mga Hakbang: 1. Hugasan ang repolyo at hiwain sa malalaking piraso; hugasan ang laman ng halaan; banlian sa kumukulong tubig at itabi muna. 2. Painitin ang mantika at igisa ang repolyo hanggang maluto; lagyan ng asin at ayusin sa plato at itabi muna. 3. Iprito sa mainit na mantika ang ginayat na luya at sili hanggang bumango; ilagay ang laman ng halaan at patuloy na gisahin hanggang maluto; ilagay sa repolyo at ihain.	Mga Hakbang: 1. Ibadang ang hita ng manok sa giniling na puting paminta, asin at alak na gawa sa bigas; pahiran ng harinang mais; sa katamtamang init, iprito ang manok sa mantika hanggang maging kulay brown; itabi muna. 2. Iprito sa mainit na mantika ang dahon ng sibuyas, luya at bawang hanggang bumango; ilagay ang tubig, toyo, tingkal na asukal, paminta, suka at alak na gawa sa bigas at lutuin ng 1 minuto; alisin ang dahon ng sibuyas, luya at bawang. 3. Ilagay ang piniritong hita ng manok; pakuluin ng 3-4 na minuto sa mababang init; tadtarin ng pira-piraso at ayusin sa plato;

			palaputin ang natitirang sabaw, ilagay ang sabaw sa hita ng manok.
Huwebes			
Sinabawang Isdang Bato na may Alugbating Intsik	Ginisang Manok na Tinanggalan ng Buto na may Coliflower	Pinasingawang Tokwa na may Giniling na Hipon	Pinasingawang Dapa na may Inasinang Singkamas na Itim
Mga Sangkap: Isdang bato 1 catty Alugbating intsik 2/3 catty Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika; lagyan ng tubig at pakuluan; ilagay ang isdang bato sa loob ng sariling bag o bayong at ilagay sa kawali para lutuin. 2. Alisin ang isdang bato; ilagay ang alugbating intsik at lutuin. 3. Timplahan ng asin; ilagay sa plato at ihain.	Mga Sangkap: Pitso ng manok (hiniwa) 6 tael Coliflower 12 tael (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Hugasan ang coliflower at hiwain sa malalaking piraso; ibabad ang manok na tinanggalan ng buto at itabi muna. 2. Painitin ang mantika at gisahin ang coliflower hanggang maluto; timplahan ng asin at ayusin sa plato at itabi muna. 3. Iprito ang ginayat na luya at sili sa mainit na mantika hanggang bumango; idagdag ang manok na tinanggalan ng buto at gisahin hanggang maluto; ilagay ito sa coliflower at ihain.	Mga Sangkap: Tokwa 2 piraso (hiniwa ng pira-piraso) Binalatang hipon 8 tael Apulid 5 piraso Mga Hakbang: 1. Hugasan ang binalatang hipon at gilingin ito sa maliliit na bahagi at lamasin; ilagay ang apulid, asin at giniling na puting paminta at haluing mabuti. 2. Ipalaman sa tokwa ang giniling na hipon; pasingawan ng 8 minuto sa mataas na init. 3. Wisikan ng mantika at toyo at ihain.	Mga Sangkap: Dapa 1 Inasinang singkamas na naaangkop itim na dami Mga Hakbang: 1. Ilagay ang dapa sa plato na may dahon ng sibuyas na nakalagay sa ilalim; palamutian ng ginayat na luya at inasinang singkamas na itim. 2. Pasingawan sa mataas na apoy hanggang maluto ang isda; iprito ang ginayat na luya sa mainit na apoy hanggang bumango at ibuhos sa isda.
Biyernes			
Sinabawang Hita ng Manok na may Mani	Pinasingawang Giniling na Karneng Baka na may Singkamas	Linukob na Dahon ng Mustasa na may Tuyong Iskalop	Manok sa Mantikang Sesame
Mga Sangkap: Paa ng manok 8 Mani 2 tael Mansanitas kaunting dami Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluan. 2. Pakuluan ng 2 oras sa mahinang apoy; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Karneng baka 2/3 catty (giniling) Singkamas (ginayat) naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Hiwain at ibabad ang karneng baka; sandaling ibabad ang singkamas sa maputlang arnibal. 2. Patagin sa plato ang karneng baka at singkamas; pasingawan ng 15 minuto sa malakas na apoy. 3. Budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas kapag luto na.	Mga Sangkap: Tuyong iskalop 4 piraso (binabad hanggang lumambot at ginayat) Dahon ng mustasa 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; maglagay ng mantika at lutuin ang dahon ng mustasa; alisin ang tubig at ayusin sa plato at itabi muna. 2. Gayatin ang pinalambot na tuyong iskalop; igisa ito sa ginayat na luya hanggang bumango; lagyan ng alak na gawa sa bigas, asin, tingkal na asukal at sarsa ng talaba. 3. Palaputin ang sabaw; ibuhos sa dahon ng mustasa at ihain.	Mga Sangkap: Hita ng manok 2 (hiniwa ng pira-piraso) Tengang daga 1/3 tael Mga Hakbang: 1. Maglagay ng mantika at iprito ang hiniwang luya hanggang bumango; idagdag ang mantika ng sesame, tengang daga at hita ng manok at sandaling gisahin. 2. Ilagay ang alak na gawa sa bigas at malinaw na sabaw at pakuluan; hinaan ang apoy at pakuluan ng 10-15 minuto.
Sabado/Linggo			
Sabaw ng Pinatuyong Balun-Balunan ng Isda na may Puso ng Puting Liryo at Gabi ng Intsik	Nilagang Tagiliran ng Baka na may Ugat ng Lotus	Linukob na Kulitis na may Tokwa	Ginisang Atay ng Baboy na may Kabuteng Shitake at Tengang Daga
Mga Sangkap: Pinatuyong balun-balunan ng isda 2 Puting liryo 1 tael Gabi ng intsik 2 tael Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluan. 2. Pakuluan sa mahinang apoy sa loob ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Tagiliran ng baka 1 catty (hiniwa ng pira-piraso) Ugat ng lotus 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang tagiliran ng baka at gisahin hanggang bumango; lagyan ng tubig at mga panimpla at haluing mabuti; ilaga sa malakas na init sa loob ng 10 minuto. 2. Ihalo ang ugat ng lotus; hinaan ang apoy at ilaga hanggang lumambot ang tagiliran ng baka; palamutian ng pinong-pinong tinadtad na dahon ng sibuyas.	Mga Sangkap: Kulitis 1 catty Tokwa (hiniwa) 1 piraso Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kulitis at gisahin hanggang maluto; lagyan ng asin at ayusin sa plato at itabi muna. 2. Ilagay ang mantika at iprito ang tokwa sa kawali sa mahinang apoy hanggang bumango ilatag ang kulitis.	Mga Sangkap: Atay ng baboy (hiniwa) 6 tael Tengang daga (hiniwa sa maliliit na piraso) 1/2 tael Sariwang kabuteng shitake (hiniwa) 1 tael Mga Hakbang: 1. Ibad ang atay ng baboy; igisa sa tinadtad na dahon ng sibuyas at luya hanggang bumango; ilagay ang hiniwang kabuteng shitake at tengang daga at patuloy na gisahin sa malakas na apoy; buhusan ng naaangkop na dami ng sabaw. 2. Timplahan ng asin, toyong maputla at pulang asukal; pakuluan sa mahinang apoy; palaputin ang sabaw.