

Lunes			
Sabaw ng Hamonadong Bato ng Bibi na may Fructus Momordicae	Linukob na Choi Sum na may Sari-Saring Kabute at Labong	Pinasingawang Tambakol na may Burong Berdeng Mustasa	Ginisang Hamonadong Bibi na may Ginayat na Patatas
Mga Sangkap: Hamonadong bato ng bibi 2 Sariwa at pinatuyong 8 tael pechay Fructus Momordicae 1 Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig; ilagay ang lahat na mga sangkap at hiniwang luya at pakuluan. 2. Hinaan ang apoy at pakuluan ng 2 oras; lagyan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Choi sum 1/2 catty (hiniwa sa mga bahagi) Kabuteng 3 tael Shitake at kabute bawat uri (hiniwa ng pira-piraso) Labong (hiniwa) 1/4 catty Mga Hakbang: 1. Iprito ang hiniwang luya sa mainit na mantika; ilagay ang choi sum; lagyan ng asin, asukal at alak na gawa sa bigas; lutuin at itabi muna. 2. Ilagay ang kabuteng shitake, kabute at labong; wisikan ng patak ng alak na gawa sa bigas; ilagay ang asin, asukal at pangunang-sabaw; pakuluan ng 15 minuto. 3. Ilagay sa plato; ilagay ang dahon ng sibuyas at ihain.	Mga Sangkap: Tambakol 1 piraso Burong mustasa naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ilagay ang tambakol sa plato at lagyan ito ng tangkay ng dahon ng sibuyas at hiniwang luya; palamutian ang isda ng ginayat na luya at burong berdeng mustasa. 2. Pasingawan hanggang maluto.	Mga Sangkap: Patatas (ginayat) 2 Hamonadong hita ng bibi 1 Mga Hakbang: 1. Pasingawan ng 10 minuto ang hamonadong pata ng bibi; alisan ng buto at balat; gayatin. 2. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang ginayat na patatas at tubig; takpan at igisa; wisikan ng patak ng alak na gawa sa bigas; ilagay ang hiniwang bibi. 3. Timplahan ng asukal, asin at pangunang-sabaw at ihalong mabuti.
Martes			
Sabaw ng Buto ng Balikat na may Buto ng Lotus, Bulaklak ng Saging at Tengang Daga	Karneng Baboy na Dongpo	Ginisang Kulitis na may Puso ng Bawang	Ginisang Sariwnag Pusit na may Chicharo
Mga Sangkap: Buto ng balikat (binanlian) 8 tael Buto ng lotus 2 tael Bulaklak ng saging 1 tael Tengang daga 1 tael Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat na mga sangkap at hiniwang luya at pakuluan. 2. Hinaan ang apoy at pakuluan ng 2 oras; lagyan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Liempo 1/2 catty Labong (binanlian) naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Iprito sa mainit na mantika ang hiniwang luya, butil ng bawang, binurong tadhuri, binurong pulang tadhuri at alak na gawa sa bigas hanggang bumango; ilagay ang liempo at gisahin ang mga halo. 2. Ilagay ang hiniwang labong at iprito ng abot sa 5 minuto; ilagay ang 3 baso ng tubig at pakuluan ng 45 minuto hanggang maging malutong at malambot.	Mga Sangkap: Kulitis 1 catty Puso ng bawang naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Iprito ang butil ng bawang hanggang bumango; ilagay ang kulitis at igisa hanggang lumambot. 2. Timplahan ng asin, asukal at dahon ng sibuyas at ihain.	Mga Sangkap: Sariwnag pusit 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso) Chicharo 2/5 catty Mga Hakbang: 1. Iprito sa mainit na mantika ang luya, bawang at ginayat na siling labuyo; ilagay ang pusit at haluin; wisikan ng patak ng alak na gawa sa bigas; lagyan ng tubig at pakuluan hanggang maluto 2. Ilagay ang chicharo at gisahing mabuti; ibuhos ang pangunang-sabaw at dagdagan ng asukal.
Miyerkules			
Sinabawang Tawis na may Mani at Sitaw Turo	Matamis at Maanghang na Bola-Bolang Hipon	Pinasingawang Labian na may Inasinang Singkamas na Itim	Ginisang Karneng Baboy na Hiniwa na may Sari-Saring Kabute
Mga Sangkap: Tawis 1 Mani 2 tael Sitaw turo 2 tael Mga Hakbang: 1. Igisa ang luya sa mainit na mantika; iprito ang magkabilang bahagi ng isda hanggang bumango; buhusan ng kaunting dami ng tubig. 2. Pakuluin; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluan. 3. Timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Binalatang hipon 12 (tinanggalan ng ulo) Pulang siling pukingan 1 (hiniwa ng pira-piraso) Berdeng siling 1 pukingan (hiniwa ng pira-piraso) Pinya (hiniwa) 1 piraso Mga Hakbang: 1. Ibadan ng mabuti ang sugpo; pahiran ng harinang mais; iprito hanggang maging kulay brown. 2. Iprito ang pula at berdeng siling pukingan; lagyan ng tubig, suka, sarsa ng kamatis at harinang mais. 3. Pakuluan; ilagay ang laman ng sugpo at pinya; haluing mabuti.	Mga Sangkap: Labian inasinang 1 singkamas Na itim naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ilagay ang labian sa plato na may tangkay at dahon ng sibuyas at hiniwang luya na nilagay sa ilalim ng isda; palamutian ng ginayat na luya at inasinang singkamas na itim. 2. Pasingawan hanggang maluto.	Mga Sangkap: Karneng baboy 6 tael (hiniwa) Kabuteng shitake 2 tael Kabuteng ginikan at naaangkop na dami kabute Mga Hakbang: 1. Iprito sa mainit na mantika ang binabad na hiniwang karne ng baboy na may ginayat na luya hanggang bumango. 2. Ilagay ang mga kabute; wisikan ng patak ng alak na gawa sa bigas at gisahin ang halo hanggang maluto; timplahan ng asin, asukal at dahon ng sibuyas at sandaling gisahin.

Huwebes			
Sabaw ng Lomo na may Kabuteng Espongha	Ginisang Ordinaryong Basket Lucina na may Brokoli at Coliflower	Piniritong Pinalambot na Manok na may Halamang Selot at Binurong Tahuri	Papel na Tokwang Binalot
Mga Sangkap: Lomo (hiniwa) 6 tael Kabuten espongha (binabad) 1 tael Mansanitas 2 piraso Karots (hiniwa) 6 tael Mga Hakbang: 1. Ilagay ang lomo, mansanitas, karots at hiniwang luya sa kaunting tubig at pakuluan. 2. Ilagay ang espongha at lutuin ng 20 minuto; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Ordinaryong basket 1 catty lucina Brokoli (hiniwa sa maliliit na bulaklak) 8 tael Coliflower (hiniwa sa maliliit na bulaklak) 8 tael Mga Hakbang: 1. Sandaling banlian sa asin ang brokoli at coliflower; itabi muna. 2. Iprito ang luya at halamang selot sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang ordinaryong basket lucina at gisahin hanggang bumango. 3. Ilagay ulit ang brokoli at coliflower sa kawali at gisahing mabuti; ilagay ang panimpla.	Mga Sangkap: Manok (hiniwa ng kalahati pira-piraso) Sibuyas (ginayat) kalahati Halamang selot naaangkop na dami Binurong tahuri naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ibadad ng mabuti ang manok; iprito hanggang maging kulay brown; ilagay sa plato. 2. Igisa sa mainit na mantika ang luya, halamang selot, binurong tahuri at sibuyas hanggang bumango; ilagay uli ang manok sa kawali; ilagay ang toyong maputla, sarsa ng talaba, asukal at paminta; pakuluan ng nakatakip. 3. Hinaan ang apoy at pakuluan hanggang maluto; palaputin ang sabaw.	Mga Sangkap: Tokwang papel 1 piraso Togue 1 catty Karneng baboy (ginayat) 4 tael Mga Hakbang: 1. Iprito sa mainit na mantika ang ginayat na luya at sibuyas hanggang bumango; ilagay ang togue, ginayat na karneng baboy at panimpla; gisahin hanggang lumapot ang sarsa. 2. Hugasan ang papel na tokwa; ilagay ang pang-palaman; balutin sa papel ang tokwa na may harina. 3. Iprito sa mahinang apoy hanggang maging kulay brown.
Biyernes			
Sinabawang Tawis na may Dahon ng Mustasa	Ginisang Sutla ng Isda na Pinatuyo na may Pechay Baguio	Linukob na Tokwa na may Pinatuyong Kabuteng Shitake	Pinasingawang Giniling na Karneng Baboy na may Atay ng Baboy
Mga Sangkap: Tawis 3 Dahon ng mustasa 1 catty (hiniwa ng pira-piraso) Tuyong iskalop 1 tael Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya sa mainit na mantika at prituhin ang magkabilang bahagi ng isda hanggang bumango; buhusan ng kaunting tubig. 2. Pakuluan; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluan. 3. Timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Giniling na karpang 1/4 catty putik Pechay baguio 2/3 catty Mga Hakbang: 1. Ilagay ang panimpla sa giniling na karpang putik; ipritong mala-empanada at hiwain sa mahahabang piraso. 2. Iprito ang luya sa mainit na mantika at igisa ang pechay baguio; lagyan ng tubig hanggang maluto. 3. Ilagay ulit ang hiniwang karpang putik; ilagay ang panimpla.	Mga Sangkap: Tokwa 2 piraso Pinatuyong kabuteng shitake 2 tael Mga Hakbang: 1. Ibadad ng mabuti ang kabuteng shiitake; iprito sa mainit na mantika kasama ang luya at dahon ng sibuyas hanggang bumango; ilagay ang panimpla at itabi muna. 2. Iprito sa mainit na mantika ang hiniwang luya hanggang bumango; ilagay ang tokwa at iprito hanggang bumango; ilagay ulit ang kabuteng shiitake sa kawali. 3. Ilagay ang panimpla at tubig at pakuluan hanggang lumapot ang sarsa; palaputin ang sabaw.	Mga Sangkap: Atay ng baboy 3 tael (hiniwa ng pira-piraso) Karneng baboy (giniling) 3 tael Mga Hakbang: 1. Ibadad ng mabuti ang karneng baboy; ihalong mabuti sa tinadtad na atay ng baboy; ilagay sa plato. 2. Pasingawan hanggang maluto; budburan ng dahon ng sibuyas.
Sabado/Lingo			
Sinabawang Manok na may Peras at Bulaklak ng Saging	Ginisang Pusit na Sariwa na may Kulitis	Pinasingawang Pulang Alimasag	Binabad na Usbong ng Patani na may Giniling na Karpang Putik
Mga Sangkap: Buong manok (binanlian) 1 Tuyong liryo bombilya 1 tael Peras 2 (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Ilagay ang lahat na mga sangkap sa kaserola; ilagay ang hiniwang luya at 4 na mangkok na tubig; takpan ito. 2. Ilagay sa kaserola; isigang sa malakas na apoy sa loob ng 30 minuto. 3. Hinaan ang apoy; pakuluan pa ng 1 oras; lagyan ng asin.	Mga Sangkap: Kulitis 1 catty Sariwnag pusit 8 tael (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Iprito sa mainit na mantika ang luya, bawang at ginayat na siling labuyo; ilagay ang sariwang pusit at gisahin; wisikan ng patak ng alak na gawa sa bigas; lagyan ng tubig at pakuluin hanggang maluto. 2. Ilagay ang kulitis at gisahing mabuti; ibuhos ang pangunang-sabaw at asukal.	Mga Sangkap: Pulang alimasag 1 Mga Hakbang: 1. Hugasan ang pulang alimasag at i-refrigerate. 2. Magpakulo ng tubig sa kaserola; baliktarin ang pulang alimasag sa plato at pasingawan hanggang maluto. 3. Ihain na may sarsa.	Mga Sangkap: Giniling na karpang puti 1/4 catty Usbong ng patani 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika; ilagay ang pangunang-sabaw, tubig at giniling na karpang putik at lutuin. 2. Ilagay ang usbong ng patani at lutuin; lagyan ang panimpla.