

Lunes	Mga Sangkap:	Sinabawang Manok na may Niyog at Buto ng Baboy Niyog 4 tael Buto ng karneng baboy 6 tael Buong manok (binanlian) 1	Printong Bola-Bolang Manok na may Bawang Manok 1/2 Bawang 4	Pinakulong Karne ng Baka at Sotanghong Munggo na may Sari-Saring Gulay Karne ng baka (ginayat) 4 tael Brokoli (hiniwa ng pira-piraso) 4 tael Karot 4 tael Sotanghong munggo 2 tael	Linukob na Ginayat na Karne na may Kabuteng Shitake at Tokwa Karneng baboy (ginayat) 4 tael Tokwa 1 piraso Pinatuyong kabuteng shitake 3 tael
	Mga Hakbang:	1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at hiniwang luya at pakuluin. 2. Pakuluin sa mahinang apoy ng 2 oras; timplahan ng asin.	1. Timplahan ang manok; prituhiin sa mainit na mantika hanggang magkula kayumanggi; itabi muna. 2. Gisahin ang butil ng bawang, tuyong sibuyas hanggang bumango; ilagay ang manok balik sa kawali; timplahan at pakuluin; takpan ito. 3. Pakuluin sa katamtamang apoy hanggang matapos; palaputin ang sabaw.	1. Timplahan ang karne ng baka; gisahin sa mainit na mantika hanggang bumango; itabi muna. 2. Gisahin ang luya ang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang brokoli, hiniwang karot at kabuteng ginikan; ikalat ang bino. 3. Ibalik ang karne ng baka at sotanghong munggo; timplahan at lagyan ng sabaw; pakuluin.	1. Gisahin ang pinitpit na bawang at hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango ilagay ang ginayat na Karneng baboy at gisahin. 2. Ilagay ang kabuteng shitake at tokwa; lukubin; timplahan.
Martes	Mga Sangkap:	Sopas ng Labanos, Kabuteng Shitake at Pechay Baguio Labanos 1/2 catty Tuyong kabuteng shiitake 3 tael Pechay baguio 8 tael	Pinasingawang Sariwang Pusit na may Bagoong Pusit 12 tael	Linukob na Sari-Sating Gulay Ugat ng lotus (hiniwa) 4 tael Tengang daga (hiniwa ng pira-piraso) 2 tael Chicharo 4 tael	Pinakuluang Inihaw na Karneng Baboy na may Patatas Patatas 6 tael Inihaw na karneng baboy 8 tael
	Mga Hakbang:	1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at hiniwang luya at pakuluin. 2. Pakuluin sa mahinang apoy ng 2 oras; timplahan ng asin.	1. Haluin ang pusit sa bagoong at timplahin ng mabuti. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto; ilagay ang hiniwang na dahon ng sibuyas.	1. Gisahin ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay at prituhiin ang hiniwang ugat ng lotus, tengang daga at chicharo. 2. Ilagay ang sinabawan at binurong pulang tahuri; timplahan; ilagay ang sotanghong munggo at haluin ng mabuti.	1. Gisahin ang inihaw na karneng baboy hanggang bumango; ilagay ang hiniwang luya, tuyong sibuyas at bawang; dagdagan ng patatas at gisahin. 2. Timplahan at ilagay ang tubig; lukubin hanggang lumapot ang sabaw.
Miyerkules	Mga Sangkap:	Sinabawang Manok na may Kastanyas at Ugat ng Straight Ladybell Buong manok (binanlian) 1 Ugat ng straight Ladybell 2 tael Polygonatum 2 tael Kastanyas 3 tael	Empanadang Karneng Baboy na may Pugita at Kabuteng Shitake Pugita (binabad) 3 tael Kabuteng shitake 3 tael Giniling na karneng baboy 4 tael	Printong Binalatang Sugpo na may Pipino at Kabute Binalatang sugpo (tinanggalan ng ulo) 1/3 catty Pipino (hiniwa ng pira-piraso) 2 Kabute (hiniwa) 1/4 catty	Printong Brokoli na may Tengang Daga Tengang daga (hiniwa ng pira-piraso) 2 tael Brokoli 8 tael
	Mga Hakbang:	1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at hiniwang luya at pakuluin. 2. Pakuluin sa mahinang apoy ng 2 oras; timplahan ng asin.	1. Haluin at timplahin ng giniling na karneng baboy, ginayat na kabuteng shitake at hiniwang pugita. 2. Ilagay ang tinimpla sa plato; pasingawan ito ng 8 minuto.	1. Timplahan ang binalatang sugpo ng ilang sandali; ibabad sa mantika. 2. Gisahin ang hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pipino at kabute; prituhiin hanggang maluto; itabi muna. 3. Gisahin ang pinitpit na luya; prituhiin ang binalatang sugpo; ilagay ang pipino at kabute pabalik sa kawali; gisahin ng mabuti.	1. Gisahin ang hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang brokoli at prituhiin hanggang maluto. 2. Ilagay ang tengang daga at gisahin; timplahan ng asin.

Huwebes	Mga Sangkap:	Sinabawang Laman ng Baboy na may Smilax Glabra Roxb at Arrowhead Smilax naaangkop Glabra Roxb na dami Arrowhead 3 tael Karneng 8 tael baboy (binanlian)	Prinitong Manok na Tinanggalan ng Buto na may Coliflower Coliflower 4 tael Pitso ng 4 tael manok (ginayat)	Pinasingawang Sugpo na may Hiniwang Bawang Sugpo 1 catty Hiniwang 2 kutsara bawang	Prinitong Kamatis na may Talong Kamatis (diced) 3 Talong (binalatan) 1
	Mga Hakbang:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at hiniwang luya at pakuluin. 2. Pakuluin sa mahinang apoy ng 2 oras; timplahan ng asin. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gisahin ang manok na tinanggalan ng buto hanggang bumango; ilagay ang hiniwang luya, pinatuyong sibuyas at bawang hanggang bumango; ilagay ang coliflower at prituhiin. 2. Idagdag ang toyo at sabaw ng maayos; lutuin hanggang kumapal ang sarsa. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Putulin ang ulo ng sugpo; balatan at ilagay ang hiniwang bawang sa ibabaw. 2. Pasingawan sa mataas na apoy hanggang matulo; lagyan ang ginayat na dahon ng sibuyas, toyong maputla at mainit na mantika. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gisahin ang bawang, luya, dahon sibuyas, kamatis at talong sa mainit na mantika. 2. Timplahan at ihain.
Biyernes	Mga Sangkap:	Sinabawang Tupa na may Tubo at Apulid Tupa (binanlian) 1 catty Tubo 3 tael Apulid 2 tael	Prinitong Hiniwang Karne na may Tangkay ng Bawang Karneng baboy 4 tael (hiniwa) Tangkay ng bawang 8 tael	Linukob na Tiyan ng Isda na may Coliflower Tiyan ng isda 12 tael Coliflower 8 tael (hiniwa ng pira-piraso)	Linukob na Tulyang Haba na may Binurong Tahuri at Paminta Tulyang haba 1 catty Binurong naaangkop Tahuri na dami Pula at berding siling labuyo (ginayat)
	Mga Hakbang:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at hiniwang luya at pakuluin. 2. Pakuluin sa mahinang apoy ng 2 oras; timplahan ng asin. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Timplahan ang hiniwang karneng baboy; gisahin na may luya at bawang hanggang bumango. 2. Ilagay ang tangkay ng bawang at prituhiin; ikalat ang bino; timplahan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prituhin ang tiyan ng isda hanggang ang magkabilang panig ay magkulay brown. 2. Ilagay ang malinaw na sabaw; ilagay ng coliflower at lukubin hanggang maluto. 3. Palaputin ang sabaw at ihain. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gisahin ang luya, bawang at binurong tahuri hanggang bumango; ilagay ang pula at berding siling labuyo at prituhiin; ilagay ang tulyang haba; ilagay ng bino. 2. Timplahan; pakuluin hanggang ang sarsa ay lumapot.
Sabado/Linggo	Mga Sangkap:	Sinabawang Binti ng Baka na may Gabi ng Intsik, Barle at Goji Gabi ng intsik 2 tael Barle 2 tael Binti ng 12 tael baka (binanlian)	Pinakulong Tadyang ng Baboy na may Kalabasa Tadyang ng baka 8 tael Kalabasa kalahati	Linukob na Binurong Bibi na may Gulay Paa ng binurong 1 bibi (ginayat) Brokoli 4 tael (hiniwa ng pira-piraso) Ugat ng lotus 4 tael (hiniwa) Karot (hiniwa) 2 tael	Pinasingawang Alakaak na may Maitim na Inasinang Turnip Alakaak 1 Maitim na naaangkop inasinang na dami turnip
	Mga Hakbang:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at hiniwang luya at pakuluin. 2. Pakuluin sa mahinang apoy ng 2 oras. 3. Timplahann ng asin. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gisahin ang tadyang ng baboy sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang hiniwang luya, pinatuyong sibuyas at bawang at gisahin hanggang bumango; ilagay ang kalabasa at prituhiin. 2. Timplahan at lagyan ng tubig; lukubin hanggang lumapat ang sabaw. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasingawan ang paa ng 10 minuto; tanggalan ng buto at balat at gayatin. 2. Gisahin ang luya ang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ng brokoli, karot at ugat ng lotus; lagyan ng bino. 3. Ilagay balik ang ginayat na paa; timplahan at lagyan ng sabaw; pakuluin. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ilagay ang dahon ng sibuyas at hiniwang luya sa ibaba ng isda at ginayat na luya at maitim na inasinang turnip sa isda. 2. Pasingawan hanggang matapos; ilagay ang ginayat na dahon ng sibuyas, toyong maitim at mainit na mantika.