

Lunes			
Sinabawang Ginayat na Lomo ng Baboy na may Togue	Gisadong Karneng Baka na may Kintsay	Gisadong Sariwang Tokwang Patpat na may Brokoli	Pritong Tokwa na may Diced na Karneng Baboy
Mga Sangkap: Lomo ng baboy (ginayat) 6 tael Togue 1/4 catty Mga Hakbang: 1. Hugasan ang togue; sandaling igisa ang togue para mawala ang amoy. 2. Igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang ginayat na lomo ng baboy at sandaling igisa; timplahan ng asin at alak na Shaoxing. 3. Ilagay ang sabaw ng manok at pakuluin; ilagay ang togue at ilaga hanggang sa maluto; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Karneng baka (ginayat) 1/3 catty Kintsay 2/3 catty (hiniwa sa mga bahagi) Mga Hakbang: 1. Ibadad ang hiniwang karne ng baka at itabi muna. 2. Igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay at igisa ang karneng baka; ilagay ang kintsay kapag medyo luto na ang karneng baka. 3. Timplahan ng asin at asukal at ihain.	Mga Sangkap: Brokoli (binanlian) 1 catty Sariwang tokwang naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ilaga ng 5 minuto ang tokwang patpat; ilagay ang panimpla. 2. Ilagay ang brocoli at igisa hanggang sa lumambot. 3. Sandaling igisa ang lahok; timplahan ng asin at asukal at isilbi.	Mga Sangkap: Tokwa 3 (hiniwa ng pira-piraso) Kintsay 1 (hiniwa sa mga bahagi) Karneng baboy (diced) 2 tael Mga Hakbang: 1. Painitin ang mantika; iprito ang magkabilang bahagi ng tokwa hanggang sa maging kulay-brown. 2. Painitin ang kawali na may mantika; ilagay ang hiniwang karneng baboy at sarsa at pakuluhan; ilagay ang binahaging kintsay; ibuhos ang halo sa tokwa.
Martes			
Sabaw ng Manok na may Mansanitas	Ginisang Hiniwang Karneng Baka na may Diced na Tokwa at Diced na Gulay	Ginisang Ginayat na Karneng Baka na Tinanggalan ng Buto na may Kundol	Sinabawang Maliit na Pechay Baguio na may Manok
Mga Sangkap: Manok 1 Mansanitas 10 Goji beri naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig; ilagay ang lahat ng mga sangkap at pakuluin. 2. Ilagay sa mahinang apoy at lutuin ng 2.5 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Karneng baboy 4 tael (hiniwa) Tokwa (diced) 1 piraso Sariwang kabuteng shitake (diced) 2 tael Karot (diced) naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ibadad ang hiniwang karneng baboy at itabi muna. 2. Iprito ang tokwa, karot at kabuteng shitake sa mantika hanggang bumango; ilagay ang hiniwang karneng baboy at gisahin. 3. Ilagay ang panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Karneng baka (ginayat) 4 tael Kundol (hiniwa) 1 catty Mga Hakbang: 1. Ibadad ang hiniwang karneng baka at itabi muna. 2. Igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; igisa ang hiniwang karneng baka; ilagay ang kundol kapag medyo luto na ang hiniwang karneng baka. 3. Timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Maliit na pechay baguio 2 Mga Hakbang: 1. Igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang sa bumango; ilagay ang maliit na pechay Baguio at gisahin. 2. Ilagay ang sabaw ng manok at pakuluhan at gisahin sa maliit na pechay baguio hanggang bumango. 3. Ihain sa mangkok.
Miyerkules			
Sinabawang Itlog na may Patola at Tengang Daga	Pinasingawang Baboy na may Pusit	Gisadong Pechay na may Kabuteng Shitake	Gisadong Ginayat na Karneng Baka na Tinanggalan ng Buto na may Karots
Mga Sangkap: Patola (hiniwa) 1/4 catty Tengang daga 1/3 tael (hiniwa ng pira-piraso) Itlog 1 Mga Hakbang: 1. Magbati ng itlog at iprito ito sa manipis na sapin ng torta na may mahinang apoy; gayatin ito. 2. Magpakulo ng kaunting tubig; ilagay ang patola at tengang daga at ilaga hanggang sa maluto. 3. Lagyan ng asin, asukal, giniling na puting paminta at ginayat na torta bago ihain.	Mga Sangkap: Karneng baboy (tinadtad) 1/5 catty Pusit (diced) 1 tael Mga Hakbang: 1. Ibadad ang tinadtad na karneng baboy at pusit at itabi muna. 2. Pitpitin ng pantay ang mga sangkap sa isang plato; pasingawan ng 10 minuto hanggang maluto. 3. Ilatag ang giniling na dahon ng sibuyas at buhusan ng kaunting mantika ang plato.	Mga Sangkap: Tuyong kabuteng shitake 10 Pechay 1/4 catty Mga Hakbang: 1. Ilaga ang kabuteng shitake sa sabaw hanggang sa ganap na masipsip ang lasa. 2. Banlian ang pechay sa kumukulong tubig hanggang sa maluto. 3. Painitin ang kawali; idagdag ang mantika, pechay at kabuteng shitake; timplahan ng sarsa ng talaba at gisahing mabuti.	Mga Sangkap: Karneng baka (ginayat) 4 tael Karot (hiniwa) 8 tael Mga Hakbang: 1. Ibadad ang ginayat na karneng baka at itabi muna. 2. Igisa ang kaunting ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang ginayat na luya at gisahin; ilagay ang hiniwang karots kapag ang karneng baka ay medyo luto na. 3. Timplahan ng asin.
Huwebes			
Sabaw ng Buto ng Balikat na may Tuyong Reina dela Noche	Pinasingawang Hiniwang Karneng Baboy na may Burong Mustasa	Nilagang Paa ng Manok na may Coke	Gisadong Tangkay ng Mustasa na may Kabuteng Enoki

Mga Sangkap: Tuyong reina dela noche 1 tael Igos 6 Buto ng balikat (binanlian) 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng kaunting tubig; ilagay ang lahat ng mga sangkap at pakuluan. 2. Ilagay sa mahinang apoy at pakuluan ng 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Karneng baboy 4 tael (hiniwa) Burong mustasa naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ibadad ang ginayat na karneng baboy; ilagay ang hiniwang burong gulay na Sichuan. 2. Pasingawan ng 12 minuto at ihain.	Mga Sangkap: Paa ng manok (binanlian) 2 Coke 1/2 tasa Mga Hakbang: 1. Hugasan ang paa ng manok; ilaga ng 3-5 minuto sa kumukulong tubig. 2. Painitin ang kawali na may mantika at igisa ang hiniwang luya, puso ng bawang at dahon ng sibuyas hanggang bumango. 3. Ilagay ang paa ng manok at gisahin; lagyan toyong maputla, toyong maitim, alak na gawa sa bigas at Coke at ilaga ng 20-25 minuto hanggang sa lumapot ang sarsa.	Mga Sangkap: Tangkay ng mustasa 2/3 catty Kabuteng enoki 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Hugasan ang tangkay ng mustasa; pakuluan ang tangkay ng mustasa hanggang sa maluto. 2. Igisa ang ginayat na luya hanggang bumango; ilagay ang kabuteng enoki at sandaling gisahin; ilagay ang sarsa at pakuluin. 3. Ibuhos ang kabuteng enoki sa tangkay ng mustasa.
--	--	--	---

Biyernes			
Sinabawang Karots, Berdeng Labanos at Buto ng Karneng Baboy	Pinasingawang Alakaak na may Burong Mustasa	Linukob na Manok na may Gabi ng Intsik at Goji Beri	Gisadong Sugpo na may Puting Sitaw
Mga Sangkap: Karot 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso) Berdeng mustasa 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso) Buto ng karneng baboy 1/2 catty (binanlian) Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng kaunting tubig; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluan. 2. Hinaan ang apoy at pakuluin ng 2 oras; lagyan ng asin.	Mga Sangkap: Alakaak 1 Burong mustasa naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ilagay ang alakaak sa plato na may dahon ng sibuyas sa ilalim nito at ginayat na hiniwang burong mustasa sa ibabaw. 2. Pasingawan sa malakas na init hanggang sa maluto ang isda; iprito sa mainit na mantika ang ginayat na luya hanggang bumango at ibuhos ito sa isda.	Mga Sangkap: Buong manok kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Gabi ng intsik 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) Goji beri (binabad) 1/2 tael Mga Hakbang: 1. Painitin ang kawali na may panglutong mantikang; ilagay ang manok at igisa hanggang bumango. 2. Ilagay ang pira-pirasong gabi ng intsik at goji beri; ilagay ang lahok sa kaserola. 3. Ilagay ang panimpla; pakuluan sa mahinang apoy hanggang ganap na masipsip ang lasa.	Mga Sangkap: Hipon 2/3 catty Puting sitaw 2/3 catty (hiniwa sa mga bahagi) Mga Hakbang: 1. Ibadad ang sugpo at itabi muna. 2. Igisa ang ginayat na luya hanggang bumango; ilagay ang puting sitaw at gisahin; wisikan ng alak. 3. Ilagay ang sugpo at sandaling gisahin; lagyan ng asin.

Sabado/Linggo			
Sinabawang Bibi na may Kundol at Tuyong Iskalop	Gisadong Ginayat na Karneng Baka na Tinanggalan ng Buto na may Siling Pukingan	Nilagang Tiyan ng Isda na may Berdeng Sitaw	Pritong Itlog na Binalot
Mga Sangkap: Kundol 1 catty (hiniwa ng pira-piraso) Tuyong iskalop (binabad) 2 Bibi 1 Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng kaunting tubig; ilagay ang lahat ng mga sangkap at pakuluan. 2. Hinaan ang apoy at pakuluan ng 3 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Karneng baka (ginayat) 4 tael Berdeng siling pukingan 1 Pulang siling pukingan 1 Dilaw na siling pukingan 1 Mga Hakbang: 1. Ibadad ang ginayat na karneng baka na tinanggalan ng buto at itabi muna; hiwain ang siling pukingan sa maliliit na piraso. 2. Igisa sa mantika ang ginayat na karneng baka na tinanggalan ng buto hanggang sa maluto; ilagay ang siling pukingan at sandaling gisahin. 3. Ilagay ng panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Tiyan ng karpa 1/2 catty Berdeng sitaw 6 tael Mga Hakbang: 1. Ihalo mabuti ang tiyan ng isda sa pinong asin, giniling na puting paminta at harinang caltrop; iprito hanggang maging kulay brown. 2. Igisa ang ginayat na luya, tinadtad na bawang at sarsa ng giniling na sitaw hanggang bumango; ilagay ang berdeng sitaw at sandaling gisahin; wisikan ng alak. 3. Ilagay ang tiyan ng isda at tubig at pakuluan; timplahan ng sarsa ng talaba at asin; lagyan ng kaunting harinang mais at tubig.	Mga Sangkap: Itlog 4 Giniling na karpang 4 tael putik Mga Hakbang: 1. Ibadad ang giniling na karpang putik; ihalong mabuti sa binating itlog. 2. Igisa ang ginayat na luya hanggang bumango; dahan-dahang ilagay sa kawali ang binating itlog at iprito ito bilang binalot na itlog. 3. Ilagay ang asin; iprito ang magkabilang bahagi hanggang maging kulay brown.