

Lunes			
Sinabawang Sayote, Banak at Pugita	Tadyang ng Baboy na Peking	Gisadong Choi Sum	Ginisang Sariwang Pusit na may Pipino
Mga Sangkap: Sayote 1 catty Banak 1 Lomo ng baboy 4 tael Pugita 2 Mga Hakbang: 1. Igisa ang hiniwang luya sa mainit na mantika; iprito ang magkabilang bahagi ng banak hanggang maging kulay brown; lagyan ng naaangkop na dami ng tubig; pakuluin. 2. Ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluan; hinaan ang apoy at pakuluan ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 1 catty Mga Hakbang: 1. Hiwain ng pira-piraso ang tadyang ng baboy; ibabad ang tadyang ng baboy sa toyong maputla, itlog at harina. 2. Painitin ang mantika at iprito ang tadyang ng baboy hanggang maluto; alisin ang mantika. 3. Iprito sa mainit na mantika ang luya at dahon ng sibuyas; lagyan ng toyong maputla, sarsa ng kamatis, alak, asukal, suka, mantikang sesame at tubig at pakuluin; palaputin ang sarsa; ilagay ang tadyang ng baboy at haluing mabuti; ihain.	Mga Sangkap: Choi sum 1 catty Mga Hakbang: 1. Iprito sa mainit na mantika ang hiniwang luya; ilagay ang choi sum at gisahin hanggang maluto. 2. Timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Pusit (binanlian at hiniwa ng pira-piraso) 1/2 catty Pipino (hiniwa) 1 Mga Hakbang: 1. Igisa sa mainit na mantika ang luya, bawang at ginayat na siling labuyo; ilagay ang sariwang pusit at gisahin; wisikan ng alak; dagdagan ng tubig at pakuluan hanggang maluto. 2. Ilagay ang pipino at gisahing mabuti; ilagay ang pangunang-sabaw, asukal at paminta at ihain.
Martes			
Sinabawang Tulya na may Labanos	Tortang Itlog	Linukob na Hipon na may Pechay	Linukob na Ginayat na Karneng Baboy na may Kabuteng Shitake at Karots
Mga Sangkap: Tulya 1/2 catty Labanos 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Igisa sa mainit na mantika ang pinatuyong luya hanggang bumango; ilagay ang laman ng tulya at gisahin; buhusan ng tubig at pakuluin. 2. Ilagay ang ginayat na labanos; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Tusinong baboy (ginayat) 2/3 catty Itlog ng manok 4 Sariwang kabuteng shitake (ginayat) 2 piraso Mga Hakbang: 1. Gayatin ang tusinong baboy at kabuteng shitake. 2. Batihin ang itlog; lagyan ng asin, giniling na puting paminta at mantikang sesame at ihalong mabuti; ilagay ang ginayat na tusinong baboy at kabuteng shitake at haluing mabuti. 3. Painitin ang kawali na may mantika at ibuhos ang tinimplang panghalo; iprito sa hinaan apoy hanggang ang magkabilang bahagi at maging kulay brown.	Mga Sangkap: Pechay 12 tael (hiniwa sa mga bahagi) Binalatang hipon 4 tael Mga Hakbang: 1. Ilagay sa kaserola ang sabaw ng manok; ilagay ang lahat na mga sangkap sa sabaw. 2. Lagyan ng asin at giniling na puting paminta; lutuin ng 10 minuto. 3. Palaputin ang sabaw at budburan ng mantika ng sesame.	Mga Sangkap: Karneng baboy (ginayat) 4 tael Karots (hiniwa) 4 tael Sariwnag kabuteng shitake (binabad) naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Iprito sa mainit na mantika ang hiniwang luya; ilagay ang ginayat na karneng baboy at patuloy na igisa hanggang sa magkahiwa-hiwalay ang karne. 2. Ilagay ang ginayat na kabuteng shitake at karots at igisa; ilagay ang panimpla. 3. Palaputin ang sabaw at ihain.
Miyerkules			
Sabaw ng Lomo ng Baboy na may Mansanas	Ginisang Naka-Diced na Manok na may Kasoy at Kintsay	Linukob na Kabuteng Esponga na may Tatlong Masasarap na Luto	Ginisang Letsugas ng Bumbay at Kabuteng shitake
Mga Sangkap: Lomo ng baboy 1/4 catty (binanlian at hiniwa) Mansanas 1 (hiniwa ng pira-piraso) Mansanitas naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Maglagay ng naaangkop na dami ng pangunang-sabaw. 2. Ilagay ang hiniwang karne; pakuluan sa mataas na apoy; hinaan ang apoy at pakuluan ng 20 minuto. 3. Ilagay ang mansanitas at mansanas at lutuin pa ng 10 minuto; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Pitso ng manok (diced) 4 tael Kintsay 1 (hiniwa sa mga bahagi) Kasoy naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Iprito ang kasoy hanggang maging kulay brown at itabi; ibabad ang pitso ng manok at itabi muna. 2. Iprito ang luya sa mainit na mantika; ilagay ang manok at gisahin hanggang maluto; ilagay ang kintsay at kasoy at haluing mabuti. 3. Timplahan ng asin at wisikan ng mantika ng sesame.	Mga Sangkap: Tengang daga at espongha 1/2 tael Beche-de-mer (hiniwa) bawat isa Sugpo 2/3 tael Hamon 2/3 tael Labong 2/3 tael Mga Hakbang: 1. Ilagay sa kaserola ang pangunang-sabaw; ilagay ang asin, tengang daga, alak, espongha, beche-de-mer, sugpo, labong at hamon; pakuluan. 2. Ilagay ang mga panimpla; ihain.	Mga Sangkap: Letsugas ng bumbay 1 catty Sariwang kabuteng shitake 8 piraso Mga Hakbang: 1. Iprito sa mainit na mantika ang hiniwang luya; ibuhos ang pangunang-sabaw at pakuluin. 2. Ilagay ang letsugas na bumbay at lutuin; ayusin sa plato at itabi muna. 3. Painitin ang mantika at gisahin ang kabuteng shitake; ilagay ang kaunting pangunang-sabaw, sarsa ng talaba at asukal bilang panimpla; ibuhos ang halo sa letsugas ng bumbay.

Huwebes			
Sabaw ng Salmon na may Tokwa	Ginisang Giniling na Karneng Baka na may Berdeng Sibuyas	Ginisang Sugpo na may Ginayat na may Makulay na Siling Pukingan	Sinabawang Kabuteng Shitake na may Gulay
Mga Sangkap: Salmon (hiniwa) 1/2 catty Tokwa 1 piraso (hiniwa ng pira-piraso)	Mga Sangkap: Karneng baka 4 tael Berdeng sibuyas 8 tael	Mga Sangkap: Binalatang hipon 8 tael Berde at pulang siling 1 sa bawat pukingan (ginayat) isa	Mga Sangkap: Sariwang kabuteng 4 tael shitake (hiniwa) Repolyo (hiniwa ng kalahati malalaking piraso at binanlian) Karneng vegetarian naaangkop na dami
Mga Hakbang: 1. Ibhos sa kawali ang 3 mangkok na tubig at pakuluin; ilagay ang tokwa at hiniwang salmon. 2. Babahan ang init at lutuin ng 2 minuto hanggang sa lutong-luto na ang isda. 3. Timplahan ng asin at ihain.	Mga Hakbang: 1. Ibadad ang hiniwang karneng baka at itabi muna; hiwain ang mga bahagi ng berdeng sibuyas; banlian; alisin ang tubig at itabi muna. 2. Ilagay ang mantika at iprito ang nilamas na bawang; ilagay ang karneng baka at berdeng sibuyas. 3. Timplahan ng sarsa ng talaba, asukal at kaunting tubig at patuloy na gisahin hanggang maluto.	Mga Hakbang: 1. Ibadad sa asin at giniling na puting paminta ang laman ng sugpo. 2. Painitin ang mantika at iprito ang kinudkod na bawang; ilagay ang laman ng hipon at sandaling gisahin. 3. Ilagay ang siling pukingan at gisahin hanggang maluto.	Mga Hakbang: 1. Ilagay sa kaserola ang malinaw na sabaw; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluan. 2. Pakuluan sa mahinang apoy hanggang maluto; timplahan ng asin at ihain.
Biyernes			
Sinabawang Tawis na may Togue	Ginisang Ginayat na Karneng Baka na may Sotanghong Munggo at Labong	Nilagang Manok na may Tatlong Tasang Sarsa	Piniritong Sitaw Baguio na may Sariwang Hipon at Pinatuyong Sugpo
Mga Sangkap: Tawis 1 Togue 2/5 catty	Mga Sangkap: Karneng baka (ginayat) 1/3 catty Sotanghong munggo 1/6 catty Karots (ginayat) 2 tael	Mga Sangkap: Buong manok 5/6 catty (hiniwa ng pira-piraso) Sibuyas 1 Matamis na alak na 4/5 tael galing sa bigas	Mga Sangkap: Sitaw baguio 1/2 catty Laman ng sugpo 4 tael Pinatuyong sugpo 2 tael
Mga Hakbang: 1. Iprito ang tawis na may hiniwang luya hanggang sa bumango; itabi muna. 2. Painitin ang kawali na may mantika; ilatag ang tinadtad na dahon ng sibuyas; ilagay ang togue at gisahin hanggang bumango at buhusan ng naaangkop na dami ng tubig. 3. Ilagay ang tawis at lutuin; ilagay ang mga panimpla.	Mga Hakbang: 1. Iprito ang sotanghong munggo sa kawali na may mainit na mantika; alisin kapag malutong na ito; ayusin sa plato. 2. Painitin ang mantika sa kawali at gisahin ang ginayat na karneng baka; ilagay ang ginayat na karots at haluing mabuti. 3. Ilagay ang sarsa; ibuhos ang halo ng sarsa sa sotanghong munggo.	Mga Hakbang: 1. Ilagay sa kaserola ang sibuyas at luya kasama ng manok. 2. Ilagay ang panglutong mantika, toyong maputla, matamis na alak na gawa sa bigas; pakuluan ng 30 minuto sa mahinang apoy. 3. Budburan ng mantika ng sesame kapag ang katas ng manok ay natuyo na.	Mga Hakbang: 1. Hiwain sa mga bahagi ang sitaw baguio; ibabad sa kumukulong tubig ng 1 minuto; itabi muna. 2. Ihalo-halo ang sariwang sugpo sa asin at paminta; ibabad ang pinatuyong sugpo sa malinaw na tubig hanggang lumambot; itabi muna. 3. Iprito sa mainit na mantika ang luya at bawang hanggang sa bumango; ilagay ang sariwang hipon, pinatuyong sugpo at sitaw baguio at patuloy na gisahin hanggang maluto; ilagay ang mga panimpla at ihain.
Sabado/Linggo			
Sinabawang Tadyang ng Baboy na may Pipino at Bataw	Linukob na Las-las na may Giniling na Malalaking Buto ng Sitaw	Nilagang Tadyang ng Baboy na may Karneng Pampalaman	Usbong ng Patani sa Pangunang-Sabaw
Mga Sangkap: Pipino 2/3 catty (hiniwa sa mga bahagi) Tadyang ng baboy 1 catty (binanlian at hiniwa ng pira-piraso) Bataw 4/5 tael Damong mondo 1/2 tael	Mga Sangkap: Las-las 1	Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 1 catty (hiniwa ng pira-piraso) Pinatuyong kabuteng 4 tael shitake Kamatis 4	Mga Sangkap: Usbong ng patani 1 catty
Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at pakuluan. 2. Pakuluan ng 2 oras sa mahinang apoy; timplahan ng asin at ihain.	Mga Hakbang: 1. Alisan ng buto at balat ang las-las; iprito hanggang maluto ang karne ng las-las na pinahiran ng harina; ayusin sa plato. 2. Iprito ang luya, butil ng bawang at giniling na malalaking buto ng sitaw; idagdag ang tubig, puting suka at tinadtad na dahon ng sibuyas at pakuluan; palaputin ang sabaw. 3. Ibhos sa palibot ng isda ang nilutong sarsa.	Mga Hakbang: 1. Ilagay ang mga gulay at tadyang ng baboy sa kumukulong tubig hanggang maluto; itabi muna. 2. Iprito sa mainit na mantika ang luya at bawang; lagyan ng tubig; ilagay ang tadyang ng baboy at lutuin ng 20 minuto. 3. Ilagay ang kabuteng shitake at kamatis at sandaling lutuin at timplahan.	Mga Hakbang: 1. Iprito sa mainit na mantika ang tinadtad na bawang hanggang bumango; ilagay ang usbong ng patani at gisahin hanggang maluto; timplahan ng asin at wisikan ng alak na gawa sa bigas. 2. Ibhos ang pangunang-sabaw; pakuluan at ihain.