

Lunes			
Sinabawang Buntot ng Isda na may Mani at Buto ng Lotus	Ginisang Lapu-Lapu ng Tinanggalan ng Buto na may Chicharo at Liryo Bombilya	Binanliang Binalatang Sugpo	Ginisang Tinadtad na Tadyang na Baboy na may Puting Sitaw
Mga Sangkap: Buntot ng isdang malaki 1 Mani 2 tael Buto ng lotus 2 tael Mga Hakbang: 1. Prituhin ang buntot ng isda sa mantika ng ilang sandali; alisin ang mantika. 2. Lagyan ng 10 mangkok ng tubig at pakuluin; idagdag ang lahat ng sangkap at pakuluin. 3. Ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Lapu-Lapu na tinanggalan 6 tael ng buto Chicharo 4 tael Liryo bombilya 1 Mga Hakbang: 1. Timplahan ang lapu-lapu na tinanggalan ng buto; prituhin ang Lapu-Lapu na tinanggalan ng buto sa mainit na mantika at alisin ang mantika. 2. Prituhin ang luya at hiniwang bawang hanggang bumango; ilagay ang liryo bombilya at chicharo at gisahin ng mabuti. 3. Ilagay ang lapu-lapu na tinanggalan ng buto sa kawali; lagyan ng panimpla at gisahin ng mabuti at ihain.	Mga Sangkap: Binalatang sugpo 1/2 catty Tuyong sugpo naaangkop labuyo na dami Mga Hakbang: 1. Banlawan ang binalatang sugpo at alisin ang tubig; ilagay ang panimpla; pahiran ang binalatang sugpo ng harinang mais at prituhin hanggang 80 porsyento. 2. Prituhin ang hiniwang bawang, tuyong siling labuyo at maliit na butil ng Sichuan hanggang bumango; ilagay ang binalatang sugpo. 3. Wisikan ng alak na gawa sa bigas; haluin ng mabuti at ihain.	Mga Sangkap: Kalabasang susini 8 tael Tandang daga 2 tael Apulid 3 tael Mga Hakbang: 1. Prituhin ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kalabasang susini at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang natirang sangkap; lagyan ng panimpla at gisahin hanggang maluto at ihain.
Martes			
Sinabawang Krema ng Kalabasa na may Gulay	Ginisang Tadyang ng Baka na may Tanglad	Pinasingawang Maya Maya na may Pechay Baguio	Ginisang Brokoli na may Ginayat na Karneng Baboy
Mga Sangkap: Kalabasa 2/5 catty (hiniwa ng pira-piraso) Coliflower 2 tael Mga Hakbang: 1. Lutuin ang kalabasa hanggang matapos at lumambot; at hanguin ito. 2. Ilagay ang nilutong kalabasa sa blender; lagyan ng gatas at haluin ng mabuti. 3. Ilagay ang coliflower sa tinimpla; lutuin ito hanggang matapos at lumambot; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Tadyang ng baka 12 tael Tanglad naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Timplahan at ibabad ang tadyang ng baka; prituhin at gisahin hanggang 70% at itabi muna. 2. Igisa ang tanglad, hiniwang bawang, tuyong sibuyas at hiniwang siling labuyo hanggang bumango; ilagay ang tadyang ng baka sa kawali. 3. Timplahan ng sarsa ng isda, asukal, mantikang sesame at paminta at gisahin ng mabuti.	Mga Sangkap: Maya maya 1 Pechay baguio naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ilagay ang dahon ng sibuyas sa ibaba ng isda; ilagay ang ginayat na luya at pechay baguio sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang matapaos; lagyan ng panlutong mantika at toyong maputla at ihain.	Mga Sangkap: Brokoli (hiniwa sa 1 catty maliliit na bulaklak) Ginayat na karneng 4 tael baboy Mga Hakbang: 1. Prituhin ang butil ng bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang brokoli at gisahin ng ilang sandali. 2. Prituhin ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ng ginayat na karneng baboy at gisahin hanggang matapos. 3. Ilagan ang brokoli at gisahin ng mabuti; palaputin ang sabaw at ihain.
Miyerkules			
Sinabawang Dahon ng Mustasa na may Itlog na Maalat at Hiniwang Karneng Baboy	Pinasingawang Bisugo	Prinitong Manok na Tinanggalan ng Buto na may Pinya	Ensaladang Pipino at Dikya
Mga Sangkap: Dahon ng mustasa 5/6 catty (hiniwa sa mga bahagi) Karneng baboy 1/3 catty (hiniwa) Itlog na maalat 1 Mga Hakbang: 1. Painitin ang kawali na may luya, dahon ng sibuyas at mantika; ilagay ang hiniwang karneng baboy at gisahin ng ilang sandali; lagyan ng tubig at pakuluin sa mataas na apoy; ilagay ang dahon ng mustasa. 2. Ilagay ang itlog na maalat kung ang dahon ng mustasa ay lumambot; ipihit sa mahinang apoy at lutuin ng ilang sandali.	Mga Sangkap: Bisugo 1 Mga Hakbang: 1. Ilagay ang bahagi ng dahon ng sibuyas sa ilalim ng isda; ilagay ang ginayat na luya sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan ang bisugo sa malakas na apoy hanggang matapos; prituhin ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango at ilagay sa isda. 3. Palamutihan ang hiniwang dahon ng sibuyas at ihain.	Mga Sangkap: Pitso ng manok 4 tael Pinya 2 piraso Berde at siling 1 sa bawat pukingan isa pulang Mga Hakbang: 1. Banlawan ang pitso ng manok; timplahan at itabi muna; hiwain ng pira-piraso. 2. Igisa ang luya at sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pitso ng manok at gisahin hanggang maluto; ilagay ang pinya at gisahin ng ilang sandali at ihain.	Mga Sangkap: Pipino (ginayat) 1 Dikya (binanlian) 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Haluin ang pipino at dikya sa sarsa ng isda, mantikang sesame, pulang suka Intsik at maaanghang na mantika; paghaluin ng mabuti at itabi ng 1 oras. 2. Ilagyan ang buto ng sesame at mustasa. 3. Ilagay ito sa mangkok at ihain.

Huwebes			
Sinabawang Isdang Bato na may Kulitis	Pinasingawang Karne ng Baka na may Tuyong Bulaklak ng Saging at Tengang Daga	Ginisang Kuchay na Bud na may Bato ng Baboy	Manok na may Tuyong Sibuyas at Binurong Tahuri
Mga Sangkap: Isdang bato 12 tael Kulitis 6 tael Mga Hakbang: 1. Prituhin ang sidang bato na may mantika hanggang ang magkabilang panig ay magkulay brown; patuyuin ang mantika. 2. Ilagay ang tubig at pakuluin; ilagay ang kilitis at pakuluin. 3. Timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Karne ng baka 6 tael (giniling) Tuyong bulaklak ng naaangkop saging na dami Tengang daga naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Gilingin ang karne ng baka at timplahan; ilagay ang tuyong bulaklak ng saging at tengang daga. 2. Pasingawan hanggang matapos.	Mga Sangkap: Kuchay na Bud 4 tael (hiniwa sa mga bahagi) Bato ng baboy (hiniwa) 1/4 catty Karot (hiniwa) 4 tael Mga Hakbang: 1. Ilagay ang mantika, hiniwang bato ng baboy, kuchay na bud, karot, paminta at asin; gisahin. 2. Lagyan ng panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Buong manok kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Tuyong sibuyas naaangkop na dami Binurong tahuri naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Banlian ang manok at timplahan ng ilang sandali; prituhin ang manok hanggang maging bnaun. 2. Prituhin ang binurong tahuri at sibuyas sa mainit na mantika hanggna bumango ilagay ang manok sa kaserola; lagyan ng manok; ilagay ng panimpla. 3. Lutu in sa mahinang apoy hanggang ang sarsa ay sumipsip at ihain.
Biyernes			
Sinabawang Atay ng Baboy na may Goji	Malinaw na Sinabawan na may Repolyo, Isdang Maw at Tagiliran ng Baka	Binanliang Inihaw na Karneng Baboy na may Tokwa	Pinasingawang Tahong na may Bawang
Mga Sangkap: Atay ng baboy (hiniwa) 1/2 catty Goji 1/4 tael Krisantemo 1/10 tael Mga Hakbang: 1. Lutu in sa tubig ang goji sa 4 na mangkok ng tubig ng 3 minuto. 2. Ilagay ang hiniwang atay ng baboy at krisantemo habang kumukulo; pakulu in ng ilang sandali. 3. Timplahan ng asin; at ihain.	Mga Sangkap: Repolyo 1 catty (hiniwa ng pira-piraso) Isdang maw (binanlian) naaangkop na dami Tagiliran ng baka 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Banlian ng repolyo at itabi muna. 2. Prituhin ang hiniwang luya hanggang bumango; ilagay ang tagiliran ng baka at paminta at pakulu in sa mahinang apoy ng 40 minuto. 3. Ilagay ang repolyo, isdang maw, batong asukal at tubig; pakulu in sa katamtamang apoy ng 20 minuto hanggang ang repolyo ay luto na at ihain.	Mga Sangkap: Inihaw na karneng 12 tael baboy Tokwa 1 Mga Hakbang: 1. Prituhin ang inihaw na karneng baboy hanggang bumango; ilagay ang sarsa ng talaba; mantikang sesame, tubig at asukal at pakulu in sa mababang apoy. 2. Ilagyan ang tokwa, lutu in sa tubig hanggang ang sarsa ay sumipsip at ihain.	Mga Sangkap: Tahong 1/2 catty Hiniwang bawang 2 kutsarita Mga Hakbang: 1. Isaayos ang tahong sa plato. 2. Halu in ang dinikdik na bawang na may panimpla ng mabuti para makabuo ng sarsa ng bawang; ibuhos ang tahong. 3. Pasingawan sa malakas na apoy gn 6 minuto at ibuhos ang mantika sa tahong at ihain.
Sabado/Linggo			
Sinabawang Manok na may Barle	Linukob na Ulo ng Isda na may Luya at Dahon ng Sibuyas	Usbong ng patani na may Goji	Ginisang Repolyo na may Ginayat na Karneng Baboy
Mga Sangkap: Buong manok 1 (binanlian) Barle 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Pakulu in ang tubig; ilagay lahat ng sangkap at pakulu in ulit. 2. Ipihit sa mahinang apoy at pakulu in ng 3 oras; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Ulo ng isang uri ng 1 isdang karpa Matigas na tokwa 1 piraso Mga Hakbang: 1. Hiwain ang ulo ng isda sa malalaking piraso; hiwain ang matigas na tokwa sa malalaking bloke, gisahin sa mantika ng ilang sandali at patuyuin ang isda isa-isa. 2. Painitin ang konting dami ng mantika; prituhin ang hiniwang bawang, ginayat na luya, bahagi ng dahon ng sibuyas at hiniwang siling labuyo sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang tokwa at ulo ng isda; lagyan ng panimpla at alak na gawa sa bigas; halu in ng ilang sandali at ihain.	Mga Sangkap: Usbong ng patani 1 catty Goji 2 tael Mga Hakbang: 1. Ilagay ang goji sa pangunang sabaw at pakulu in; ilagay ang usbong ng patani at lutu in sa tubig hanggang maluto. 2. Timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Karneng baboy (ginayat) 4 tael Repolyo 8 tael (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Banlawan ang repolyo at hiwain ng pira-piraso; banlawan at gayatin ang karneng baboy; timplalahan ang ginayat na karneng baboy at itabi muna. 2. Lutu in sa tubig ang repolyo sa pangunang sabaw hanggang matapos; ihain at itabi muna. 3. Prituhin ang ginayat na siling labuyo sa mainit na mantika hanggang bumangol ilagay ang ginayat na karneng baboy at gisahin hanggang maluto; ilagay sa repolyo at ihain.