

Lunes			
Sinabawang Pinatuyong Tokwa na may Pinatuyong Kabuteng Shitake	Prinitong Dapa	Nilagang Manok na may Binurong Tahuri	Binating Itlog na may Berdeng Sitaw
Mga Sangkap: Pinatuyong kabuteng 4-6 shitake (binabad at hiniwa ng kalahati) Pinatuyong tokwa 2 piraso Mga Hakbang: 1. Prituhin ang ginayat na luya hanggang bumango; ilagay ang pinatuyong kabuteng shitake at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang tubig at pakuluin; ilagay ang pinatuyong tokwa. 3. Timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Dapa 1 Mga Hakbang: 1. Timplahan ang isda na may asin. 2. Prituhin ang hiniwang luya hanggang bumango; prituhin ang isda hanggang ang magkabilang panig ay maging magkulay malaginto. 3. Ikalat ang hiniwang dahon ng sibuyas at ihain.	Mga Sangkap: Buong manok 1 Mga Hakbang: 1. Prituhin ang luya ang dahon ng sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pangunang sabaw, toyong maputla, toyong maitim at batong asukal at pakuluin. 2. Ilagay ang buong manok; pakuluin ng 1/2 oras sa mahinang apoy; ibabad ng isa pang 15 minuto pagkatapos patayin ang apoy; kumin ang buong manok; hiwain ng pira-piraso at ihain.	Mga Sangkap: Berdeng sitaw 8 tael Itlog ng manok 3 Mga Hakbang: 1. Banlawan ang berdeng sitaw at hiwain ito sa manipis na bahagi; ilagay ang asin at toyong maputla sa binateng itlog at paghaluin ng mabuti. 2. Painitin ang mantika at prituhin ang berdeng sitaw hanggang maluto; ilagay ang binateng itlog at gisahin ng ilang sandali; at ihain.
Martes			
Sinabawan ng may Karot at Apulid	Pinasingawang Itlog na may Giniling na Karne	Pinasingawang Bisugo na may Binurong Mustasa	Prinitong Sitaw Baguio na may Olibong Atsara at Giniling na Karneng Baboy
Mga Sangkap: Karot 1/4 catty (hiniwa ng pira-piraso) Apulid 1/4 catty (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin. 2. Ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Itlog ng manok 3 Karne ng baka (giniling) 4 tael Mga Hakbang: 1. Gilingin at timplahan ang karneng baboy; lagyan ng konting asin o toyong maputla sa binateng itlog at paghaluin ng mabuti. 2. Patagin ang karneng baboy sa plato; ibuhos ang binating itlog. 3. Pasingawan hanggang maluto.	Mga Sangkap: Bisugo 1 Mga Hakbang: 1. Ilagay ang dahon ng sibuyas sa ibaba ng isda; ilagay ang ginayat na luya at binurong mustasa sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang ang isda ay maluto; ibuhos ang mantika at toyong maputla at ihain.	Mga Sangkap: Giniling na karneng 1/6 catty baboy Sitaw baguio 1/2 catty Olibong atsara 1 kutsara Mga Hakbang: 1. Timplahan ang giniling na karneng baboy; prituhin ang giniling na karneng baboy sa mantika hanggang 80% tapos. 2. Ilagay ang natirang sangkap at gisahin hanggang maluto; lagyan ng panimpla at ihain.
Miyerkules			
Sinabawang Niluto sa Tubig na Kalapati na may Pinatuyong Longan at Hamong Intsik	Ginayat na Karne ng Baka na may Karot at Pinatuyong Kabuteng Shitake	Binateng Itlog na may Tusinong Baboy	Pinasingawang Talong na may Nilamas na Bawang at Pusit
Mga Sangkap: Kalapati (binanlian) 1 Pinatuyong longan 2 tael Hamong intsik 2 tael Mga Hakbang: 1. Ilagay ang lahat ng mga sangkap sa kaserola kasama na ang 1 hiniwang luya; lagyan ng tubig. 2. Lutuina sa tubig ng 2 & 1/2 oras sa mahinang apoy; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Karne ng baka (ginayat) 4 tael Pinatuyong kabuteng 3 tael shitake Karot (ginayat) 4 tael Mga Hakbang: 1. Lutuina sa tubig ang karot at pinatuyong kabuteng shitake sa pangunang sabaw hanggang maluto; itabi muna. 2. Timplahan ang karne ng baka at gisahin na may ginayat na luya hanggang maluto. 3. Ilagay ang karne ng baka sa karot at kabuteng shitake at ihain.	Mga Sangkap: Tusinong karneng 2/3 catty baboy (diced) Itlog ng manok 3 Mga Hakbang: 1. Prituhin ang ginayat na luya hanggang bumango; ilagay ang tusinong baboy at gisahin; ilagay ang itlog ng manok; lagyan ng asin at gisahin hanggang maluto. 2. Palamutian ng hiniwang dahon ng sibuyas at ihain.	Mga Sangkap: Talong 1 Pusit 8 tael Nilamas na bawang 2 kutsarita Mga Hakbang: 1. Ilagay ang talong at pusit sa plato; ilagay ang hiwang siling labuyo at pinitpit as na bawang; pasingawan hanggang maluto. 2. Patuyuin ang tubig na sobra; ibuhos ang mantika at toyong maputla at ihain.

Huwebes			
Sinabawang Lomo na may Peras na Snow at Coco de Mer	Ginayat na Karne ng Baka na may Sotanghong Munggo	Niluto sa Tubig na Manok na Halamang Singaw ng Kawayan	Linukob na Tiyan ng Isda na may Kundol, Pinatuyong Sugpo at Sotanghong Munggo
Mga Sangkap: Karneng baboy 8 tael (binanlian) Peras na snow 2 Coco de mer naaangkop na dami	Mga Sangkap: Karne ng baka 1/3 catty (ginayat) Sotanghong 1/6 catty munggo Kuchay 1 3/10 tael	Mga Sangkap: Halamang-singaw ng 2/5 tael labong (hiniwa sa mga bahago) Buong manok 1 Mansanitas konti	Mga Sangkap: Tiyan ng isda 12 tael Kundol 1 Hibe naaangkop na dami Sotanghong naaangkop na dami munggo
Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin. 2. Ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	Mga Hakbang: 1. Timplanan ang ginayat na karne ng baka at itabi; pakuluan ang sotanghong munggo at itabi muna. 2. Gisahin ang karne ng baka ng ilang sandali sa mantika; ilagay ang bawang kuchay at gisahin hanggang maluto; ilagay ito sa sotanghong munggo at ihain.	Mga Hakbang: 1. Ilagay ang tubig, manok, mansanitas at hiniwang luya sa kaserola; lutuin sa tubig hanggang ang manok ay lumambot. 2. Ilagay ang labong at asin; lutuin sa tubig na ilang sandali at ihain.	Mga Hakbang: 1. Timplanan ang tiyan ng isda; prituhin hanggang magkulay brown at itabi muna. 2. Prituhin ang dahon ng sibuyas hanggang bumango; ilagay ang kundol at gisahin ng ilang sandali; ilagay ang pangunang sabaw at asin at pakuluin. 3. Ilagay ang tiyan ng isda sa kawali; ilagay ang sotanghong munggo at lutuin hanggang ang kundol ay maluto.
Biyernes			
Sinabawang Sariwang Sugpo na may Dilaw na Kuchay	Kulay Malaginto na Borkoli	Sautéed Sitaw Baguio	Prinitong Tokwa na may Giniling na Sugpo at Karneng Baboy
Mga Sangkap: Dilaw na kuchay 1/4 catty (hiniwa sa mga bahagi) Sugpo 2/5 catty (tinanggalan ng ulo)	Mga Sangkap: Brokoli 1 catty Burong pula ng itlog na 1 maalat	Mga Sangkap: Giniling na karneng 1/6 catty baboy Sitaw baguio 1/2 catty Biunrong atsarang naaangkop na dami Sichuan naaangkop na dami Pinatuyong sugpo	Mga Sangkap: Tokwa 2 piraso Sugpo 2 tael Karneng baboy 2 tael
Mga Hakbang: 1. Ilagay ang naaangkop na dami ng tubig sa kawali at pakuluin. 2. Ilagay ang preskong sugpo; pakuluin ito hanggang maluto at ilagay ang dilaw na kuchay; timplahan ng asin.	Mga Hakbang: 1. Prituhin ang hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang brokoli at gisahin hanggang lumambot; ilagay ang asin. 2. Durugin ang binurong pula ng itlog na maalat; ilagay ito sa kawali at gisahin ng sabay-sabay.	Mga Hakbang: 1. Prituhin ang sitaw baguio sa mainit na mantika at itabi muna. 2. Prituhin ang luya, hiniwang bawang at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang karneng baboy, pinatuyong sugpo at binurong atsarang Sichuan at gisahin ng ilang sandali. 3. Ilagay ang sitaw baguio sa kawali; ikalat ang binong Shaohsing; ilagay ang panimpla; lutuin hanggang ang sarsa ay sumipsip.	Mga Hakbang: 1. Timplahan ang karneng baboy at sugpo; haluin hanggang maging malagkit; ilagay ang hiniwang kabuteng shitake, balat ng kahel, puti ng itlog, kinchay intsik, tokwa at harinang mais at haluin ng sabay-sabay. 2. Prituhin ang tokwa ihalo sa giniling na karne at pinakulong mantika hanggang magkulay brown; ihain.
Sabado/Linggo			
Sinabawang Niluto sa Tubig na Pata ng Baboy na may Mani	Ginisang Binurong na Berdeng Mustasa na may Berdeng Utaw at Tokwa	Sauté Usbong ng Patani	Ginisang Tupa na may Hiniwang Labong at Kintsay
Mga Sangkap: Pata ng baboy 2 (hiniwa ng pira-piraso) Mani 2/5 catty	Mga Sangkap: Tokwa 1 piraso (hiniwa ng pira-piraso) Binurong na berdeng 1/6 catty mustasa (diced) Berdeng utaw 1 tael	Mga Sangkap: Usbong ng patani 1	Mga Sangkap: Tupa (diced) 1/6 catty Labong (diced) 1/6 catty Kintsay (diced) 1/6 catty Burong puti ng itlog na 1 maalat
Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin. 2. Ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	Mga Hakbang: 1. Prituhin ang puso ng bawang hanggang bumango, ilagay ang hiniwang siling labuyo at binurong berdeng mustasa at gisahin hanggang bumango. 2. Ilagay ang berdeng utaw para gisahin; lagyan ng tamang dami ng tubig.	Mga Hakbang: 1. Prituhin ang hiniwang bawang hanggang bumango; ilagay ang usbong ng patani hanggang lumambot. 2. Ilagay ang asin at asukal. 3. Ihain.	Mga Hakbang: 1. Ilagay ang burong puti ng itlog na maalat at asin sa tupa at haluin ng mabuti. 2. Prituhin ang dahon ng sibuyas, luya, bawang hanggang bumango; ilagay ang tupa, hiniwang labong at hiniwang kintsay; gisahin sa malakas apoy. 3. Ilagay ang panimpla, ipihit sa malakas na apoy hanggang ang sarsa ay sumipsip; ibuhos ang mantikang sesame.