

Lunes			
Sinabawang Isdang Bumbay na may Kintsay at Tokwa	Linukob na Karneng Baka na may Labong at Sariwang Kabuteng Shiitake	Tahong na may Sarsang Maasim	Ginisang Kangkong na may Tinadtad na Bawang
Mga Sangkap: Isdang bumbay 12 tael Tokwa 2 piraso Kintsay naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Iprito ang isda hanggang maging kulay brown; alisin ang mantika. 2. Lagyan ng tubig at pakuluin; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluan. 3. Timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Karneng baka 2/5 catty Labong (hiniwa) 2 tael Sariwang kabuteng shiitake 8 Berdeng sili 1 Mga Hakbang: 1. Banlian ang karneng baka sa tubig na may luya at dahon ng sibuyas hanggang maluto; banlian ang labong. 2. Sandaling iprito ang sariwang kabuteng shitake at labong sa mainit na mantika; wisikan ng alak ilagay ang hiniwang karneng baka at haluing mabuti. 3. Timplahan ng toyong maputla; sarsa ng talaba at asukal; palaputin ang sarsa at ilagay sa plato.	Mga Sangkap: Tahong (binanlian) 12 Maliliit na piraso ng 1 kutsara bacon Tinadtad na bawang 1 kutsara Mga Hakbang: 1. Banlian ang tahong. 2. Iprito ang bacon at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang panimpla at pakuluan. 3. Ilagay ang tahong; gisahing mabuti at ihain.	Mga Sangkap: Kangkong 2/3 catty Mga Hakbang: 1. Iprito ang tinadtad na bawang; ilagay ang kangkong at gisahin. 2. Ilagay ang asin, asukal at tubig; gisahin hanggang maluto. 3. Ilagay sa plato at ihain.
Martes			
Sabaw ng Lomo ng Baboy na may Tokwa at Balun-Balunan ng Isda	Pinakuluang Tiyan ng Isda na may Brokoli	Ginisang Pusit na may Dilaw na Kuchay at Togue	Hamonadong Bibi na may Gabi
Mga Sangkap: Karneng baboy 6 tael Tokwa 2 piraso Balun-balunan ng isda naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig; ilagay ang lomo ng baboy at pakuluin. 2. Hinaan ang aboy at pakuluan ng 1 oras; ilagay ang tokwa at balun-balunan ng isda at pakuluan ng 30 minuto. 3. Timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Tiyang ng tamban 12 tael Brokoli 12 tael Mga Hakbang: 1. Iprito ang tiyang ng isda hanggang ang magkabilang bahagi ay maging kulay brown. 2. Ilagay ang tubig at panimpla; ilagay ang brokoli at pakuluan. 3. Pakuluan hanggang maluto at ihain.	Mga Sangkap: Dilaw na kuchay 8 tael Togue 8 tael Karot 4 tael Pusit 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya at ginayat na siling labuyo sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pusit at gisahin hanggang maluto; ilagay ang panimpla. 2. Ilagay ang natitirang mga sangkap at gisahin hanggang maluto; ilagay ang panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Hita ng hamonadong bibi 1 Gabi 8 tael Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na luya hanggang bumango; ilagay ang gabi at hita ng hamonadong bibi at sama-samang gisahin. 2. Lagyan ng tubig at pakuluan hanggang maluto.
Miyerkules			
Sinabawang Banak na may Gabi ng Intsik at Makhanas	Ginisang Kale na may Atsarang Oliba at Giniling na Karneng Baboy	Pinasingawang Labian	Pinakuluang Lechong Baboy na may Tokwang Patpat
Mga Sangkap: Banak 1 Babi ng intsik 2 tael Makhanas 2 tael Mga Hakbang: 1. Iprito ang banak hanggang maging kulay brown ang magkabilang bahagi; alisin ang mantika. 2. Ilagay ang tubig at pakuluin; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluan; babahan ng init at pakuluan ng 2 oras. 3. Timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Kale 12 tael Giniling na karneng baboy 3 tael Atsarang oliba naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Banlian sa kumukulong tubig ang kale na may mantika, asin at asukal. 2. Ibadad ang karneng baboy; gisahin hanggang maluto. 3. Ilagay ang lahat na mga sangkap; palaputin ang sabaw at ihain.	Mga Sangkap: Labian 1 Mga Hakbang: 1. Ilatag ang dahon ng sibuyas sa ilalaim ng isda; ilatag ang ginayat na luya sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan ang isda sa malakas na apoy hanggang maluto; iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika at ibuhos sa isda ang halo.	Mga Sangkap: Lechong baboy 12 tael Tokwang patpat 3 tael Mga Hakbang: 1. Iprito ang lechong baboy hanggang bumango; lagyan ng sarsa ng talaba, mantika ng sesame, tubig at asukal at pakuluan. 2. Ilagay ang tokwang patpat; lutuin hanggang masipsip ang sarsa; ihain.
Huwebes			
Sabaw ng Lomo ng Baboy na may Tokwa at Kamatis	Pritong Mala-Empanadang Gabi	Ginisang Ginayat na Isda na may Pechay Baguio	Piniritong Isda na Tinanggalan ng Tinik
Mga Sangkap: Karneng baboy 8 tael Tokwa 1 piraso Kamatis 2	Mga Sangkap: Gabi 5/6 catty Giniling na 1 & 3/10 tael karneng baboy	Mga Sangkap: Giniling na laman ng 1/4 catty karpang putik Pechay baguio 2/3 catty	Mga Sangkap: Isdang tinanggalan ng 8 tael tinik

Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluan; hinaan ang aboy at pakuluan ng 1/2 oras. 2. Timplahan ng asin at ihain.	Mga Hakbang: 1. Pasingawan at lamasin ang gabi. 2. Ihalo ang giniling na karneng baboy sa nilamas na gabi. 3. Patagin ang nilamas na gabi para maging empanada; iprito hanggang ang magkabilang bahagi ay maging kulay brown.	Mga Hakbang: 1. Ihalo ang giniling na karpang putik sa giniling na puting paminta; patagin para maging empanadang isda at hiwain ng pahaba. 2. Iprito ang luya at pechay baguio sa mainit na mantika; lagyan ng tubig at lutuin. 3. Ilagay ang karpang putik na hiniwa ng pahaba; lagyan ng asin, asukal at toyong maitim at ihain.	Mga Hakbang: 1. Hugasan at alisan ng tubig ang isdang tinanggalan ng tinik; sandaling ibabad sa asin at paminta. 2. Iprito sa mainit na mantika ang isdang tinanggalan ng tinik hanggang maging kulay brown ang magkabilang bahagi; ihain.
Biyernes			
Sinabawang Buto ng Buntot ng Baboy na may Papaya at Kabuteng Espongha	Linukob na Pata ng Baboy na may Binurong Pulang Tahuri	Ginisang Kangkong na may Ginayat na Siling Labuyo	Ginisang Atay ng Baboy na may Pipino
Mga Sangkap: Buto ng buntot ng baboy Papay Kabuteng espongha Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluan. 2. Hinaan ang aboy at pakuluan ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Pata ng baboy Binurong pulang tahuri Mga Hakbang: 1. Igisa ang tuyong sibuyas, tinadtad na bawang, tinadtad na luya at binurong pulang tahuri hanggang bumango; ilagay ang pata ng baboy at gisahing mabuti. 2. Lagyan ng tubig, tingkal na asukal, alak na Shaoxing, toyong maputla at toyong maitim at pakuluin. 3. Hinaan ang aboy at pakuluan ng 45 minuto hanggang lumapot ang sarsa; ihain.	Mga Sangkap: Kangkong Siling labuyo (ginayat) Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na siling labuyo at tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kangkong at iprito hanggang maluto. 2. Ilagay ang panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Atay ng baboy Pipino Mga Hakbang: 1. Iabad ang atay ng baboy at iprito hanggang bumango. 2. Ilagay ang pipino at gisahin hanggang maluto. 3. Ilagay ang panimpla at ihain.
Sabado/Linggo			
Sinabawang Kangkong na may Hamonadong Bato ng Bibi	Piniritong Alakaak na may Pino Nuwes	Ginisang Manok na Ginayat na may Burong Berdeng Mustasa	Kulitis na may Burong Itlog sa Apog at Itlog na Maalat
Mga Sangkap: Alugbating intsik Hamonadong bato ng bibi Buto ng aprikot Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluan. 2. Hinaan ang aboy at pakuluan ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Alakaak Pino nuwes Mga Hakbang: 1. Hugasan ang isda at hiwain ng krus matapos alisin ang buto; sandaling ibabad sa asin, mantika ng sesame, giniling na pamintang putih at putih ng itlog. 2. Pahiran ang isda ng harinang mais; iprito ang isda sa mainit na mantika hangsang lumutong; ilagay sa plato at itabi muna. 3. Sandaling igisa ang pulang siling pukingan; ilagay ang sarsa ng kamatis, suka at iba pang mga panimpla para lumapot ang sabaw; ibuhos ang halo at ilagay ang pino nuwes sa isda.	Mga Sangkap: Tokwa Pitso ng manok (ginayat) Burong berdeng mustasa (diced) Mga Hakbang: 1. Gayatin at ibabad ang pitso ng manok; gisahin hanggang bumango. 2. Ilagay ang tokwa at burong berdeng mustasa at igisa hanggang maluto. 3. Ilagay ang panimpla; ilagay sa plato at ihain.	Mga Sangkap: Kulitis Burong itlog sa apog Itlog na maalat Mga Hakbang: 1. Pasingawan ang burong itlog sa apog at itlog na maalat hanggang maluto; hiwa-hiwain. 2. Iprito ang butil ng bawang hanggang bumango; ilagay ang kulitis at gisahin hanggang bumango; ilagay ang panimpla. 3. Ilagay ang hiniwang burong itlog sa apog at itlog na maalat at ihain.