

Lunes			
Sinabawang Bulig na may Mansanitas	Prinitong Huwad na Karne na may Kiwi	Prinitong Hiwa ng Manok na may Binurong Tahuri at Siling Pukingan	Prinitong Baka na Tinanggalan ng Buto na may Tokwa
Mga Sangkap: Bulig 1 Mansanitas 10 (tinanggalan ng ulo) Mga Hakbang: 1. Iprito ang bulig hanggang bahagyang magkulay dilaw. 2. Pakuluin; lagyan ng hiniwang luya; ilagay lahat ang sangkap. 3. Lutuin sa tubig sa mababang apoy ng 2 oras; ilagay ang asin at ihain.	Mga Sangkap: Huwad o kinopyang karne 1 (hiniwa) Kiwi (hiniwa) 2 Mga Hakbang: 1. Hiwain ang kiwi at huwad na karne. 2. Igisa ang ginayat na siling labuyo; ilagay ng huwad na karne at prituhin ng ilang sandali; lagyan ng sarsa ng talaba at asukal at prituhin. 3. Ilagay ang kiwi; iprito ng ilang sandali at ihain.	Mga Sangkap: Manok (hiniwa) 1/3 catty Berdeng siling 1 pukingan Pulang siling pukingan 1 Mga Hakbang: 1. Ibadad ng mabuti ang manok. 2. Igisa ang berde at pulang siling pukingan, dahon ng sibuyas, nilamas na luya, tinadtad na bawang at binurong tahuri hanggang bumango. 3. Ilagay ang manok, asin, asukal at tubig; iprito hanggang lumapot ang sarsa at ihain.	Mga Sangkap: Karne ng baka (ginayat) 1/4 catty Tokwa 2 piraso Mga Hakbang: 1. Hiwain ang tokwa ng pira-piraso; ibabad sa tubig na may asin; gayatin ang karne ng baka at ihalo at itabi muna. 2. Maglagay ng mantika; iprito ang tokwa hanggang magkulay brown ang magkabilaan; itabi muna sa isang plato. 3. Iprito ang ginayat na siling labuyo; ilagay ng karne ng baka at prituhin hanggang matapos; ilagay sa tokwa at ihain.
Martes			
Sinabawang Pechay Baguio	Pinasingawang Karpang Putik na may Balat ng Buto ng Prutas	Prinitong Pechay na may Kabute at Labanos	Prinitong Empanadang Gabi
Mga Sangkap: Pechay baguio 2/5 catty (hiniwa sa mga bahagi) Labanos (hiniwa) 4 tael Tokwa (binalatan) 1 piraso Dahon ng sibuyas 1 Mga Hakbang: 1. Pakuluan ng katamtamang ang pechay baguio; banlian ang tokwa. 2. Lutuin sa tubig ang mansanita; ibuhos ang sabaw. 3. Ilagay ang pechay baguio at labanos matapos itong kumulo; pakuluin at lagyan ng asin.	Mga Sangkap: Karpang putik 1 Balat ng buto ng naaangkop prutas o perikarp na dami Mga Hakbang: 1. Ilagay ang mga bahagi ng dahon ng sibuyas sa ibaba ng karpang putik; ikalat ang ginayat na perikarp sa karpang putik. 2. Pasingawan hanggang maluto ang isda. 3. Budburan ng mainit na mantika at toyo.	Mga Sangkap: Pechay 1/2 catty Pinatuyong kabuteng 1 tael shitake Labanos 4 tael Mga Hakbang: 1. Iprito ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pechay at prituhin; lagyan ng konting dami ng pangunang-sabaw at asin; prituhin hanggang maluto at itabi muna sa isang plato. 2. Ibhos ang mantika at iprito ang labanos at kabute ng shitake; dagdagan ng pangunang-sabaw at pakuluin hanggang maluto; ilagay ang pechay at ihain.	Mga Sangkap: Giniling na karne ng 4 tael baboy Gabi 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Gayatin ang gabi; ibabad ang karne ng baboy at pantay na haluin sa ginayat na gabi hanggang sa makaporma ng bilog na empanada. 2. Painitin ang mantika at prituhin ang empanadang karne hanggang magkulay brown ang magkabilaan.
Miyerkules			
Sinabawang Pata ng Baboy na may Kastanyas	Prinitong Pusit na may Kintsay	Prinitong Ginayat na Manok na may Tangkay ng Bawang	Prinitong Sutla ng Isda na may Kale
Mga Sangkap: Kastanyas 4 tael Pata ng baboy 10 tael Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang kastanyas hanggang maluto at alisin ang balat; tadtarin ang pata ng baboy at banlian ito. 2. Pakuluin ang tubig; ilagay lahat ng sangkap at pakuluin; pakuluin sa mababang apoy ng 2.5 oras. 3. Timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Pusit 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso) Kintsay 2/3 catty (hiniwa sa mga bahagi) Mga Hakbang: 1. Banlian ang pusit. 2. Iprito ang luya, bawang at ginayat na siling labuyo sa mainit na mantika hanggang bumango; prituhin ang pusit, budburan ng konting dami ng bino, dagdagan ng tubig at pakuluin hanggang maluto. 3. Ilagay ang kintsay; gisahin ng mabuti; ilagay ang pangunang-sabaw, asukal at giniling na paminta.	Mga Sangkap: Pitso ng manok 4 tael (ginayat) Tangkay ng bawang 8 tael Mga Hakbang: 1. Hiwain ang tangkay ng bawang sa mga bahagi at banlian; ihalo ang ginayat na manok at itabi muna. 2. Iprito ang nilamas na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang manok at tangkay ng bawang at gisahing mabuti. 3. Ilagay ang panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Giniling na karpang 1/4 catty putik Kale 2/3 catty Mga Hakbang: 1. Budburan ang karpang putik ng paminta; prituhin hanggang sa maging mala-empanada at hiwain sa mahahabang piraso. 2. Iprito ang luya sa mainit na mantika at gisahin ang kale; lagyan ng tubig at painitin hanggang kumukulo. 3. Ilagay ang ginayat na karpang putik; lagyan ng asin, asukal at toyong maitim.

Huwebes			
Manok na Maitim ang Balat na may Niyog	Prinitong Tokwa na may Kabuteng Ginikan	Prinitong Atay ng Baboy na may Coliflower	Pinasingawang Pampano na may Binurong Tahuri
Mga Sangkap: Manok na maitim ang balat 1 (binanlian) Niyog 1 Mga Hakbang: 1. Sandukin ang laman ng niyog at hiwain sa maliliit na piraso. 2. Pakuluin ang tubig; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluin; pakuluin sa mababang apoy ng dalawa at kalahating oras. 3. Timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Tokwa 2 piraso Kabuteng ginikan 3 tael Mga Hakbang: 1. Bahagyang ibabad ang tokwa sa tubig na may asin at patuyuin ng mabuti. 2. Ibhos ang mantika; prituhin ang tokwa at itabi muna sa plato. 3. Iprito ang kabuteng ginikan sa mantika; ilagay ang panimpla; ilagay sa ibabaw ng tokwa.	Mga Sangkap: Atay ng baboy 1/4 catty (hiniwa) Coliflower 1/2 catty (hiniwa sa mga parte) Mga Hakbang: 1. Banlian ang coliflower at lagyan ng isda. 2. Iprito ang atay ng baboy; ilagay ng dahon ng sibuyas, luya, hiniwang bawang, paminta at coliflower at prituhin. 3. Ilagay ang panimpla at bino; palaputin ang timpla ng arina at tubig; budburan ng silantro.	Mga Sangkap: Pampano 1 Binurong tahuri naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ikalat ang mga bahagi ng dahon ng sibuyas sa ibaba ng isda; ikalat ang nilamas na bawang at binurong tahuri sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan ang isda sa mataas na apoy hanggang maluto; budburan ng mainit na mantika at ihain.
Biyernes			
Sinabawang Hiniwang Karne na may Maliit na Pechay Baguio	Prinitong Diced na Manok na may Walnut	Pinasingawang Isda sa Burong Mustasa	Prinitong Hiniwang Karne ng Baka na may Kulitis
Mga Sangkap: Maliit na pechay baguio 3 (hiniwa ng pira-piraso) Karne ng baboy 1/2 catty (hiniwa) Mga Hakbang: 1. Iprito ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ng hiniwang karne at prituhin ng ilang sandali. 2. Ibhos ang pangunang-sabaw at ilagay ang maliit na pechay baguio at lutuin sa tubig. 3. Timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Pitso ng manok (diced) 2/3 catty Buto ng walnut o pili 2 tael (prinito) Itlog 2 Mga Hakbang: 1. Ihalo ang manok ng 20 minuto; timplahan ng asin, asukal, giniling na paminta; mantikang sesame at sabaw ng manok sa sarsa. 2. Ilagay ang mantika; ibabad ang diced na manok at hanguin; painitin ang kaserola; ilagay ang dahon ng sibuyas, luya at bawang at bahagyang gisahin. 3. Ilagay ang diced na manok; ibuhos ang sarsa; ilagay ang buto ng walnut o pili; gisahin ng mabuti at ihain kapag lumapot ang sarsa.	Mga Sangkap: Bisugo 1 Burong mustasa naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ilagay ang mga bahagi ng dahon ng sibuyas sa ibaba ng isda; ikalat ang burong mustasa sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan hanggang maluto. 3. Budburan ng mainit na mantika at toyo.	Mga Sangkap: Kulitis 1 catty Karne ng baka (hiniwa) 4 tael Mga Hakbang: 1. Mabilisang prituhin ang tinadtad na bawang hanggang bumango; ilagay ang kulitis at gisahin hanggang lumambot; lagyan ng asin at ihain. 2. Iprito ang ginayat na luya at mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang karne ng baka at gisahin hanggang maluto; ilagay ito sa kulitis at ihain.
Sabado/Linggo			
Sinabawang Paa ng Manok at Karne ng Baboy na may Pinatuyo at Sariwang Repolyo	Prinitong Ginayat na Manok na may Pulbos na Sarsang Binurong Tahuri	Prinitong Pechay na may Tinadtad na Bawang	Prinitong Lechong Baboy na may Berde at Pulang Siling Pukingan
Mga Sangkap: Karne ng baboy 8 tael (binanlian) Pechay 6 tael Pinatuyong gulay 3 tael Paa ng manok 8 tael Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluin; pakuluin sa mababang apoy ng 2 oras. 2. Timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Manok (ginayat) 1/4 catty Puting sitaw 6 tael Mga Hakbang: 1. Iprito ang sarsang miso sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang manok at bahagyang gisahin; ilagay ang puting sitaw at sabay-sabay na gisahin. 2. Ilagay ang panimpla at gisahin hanggang maluto.	Mga Sangkap: Pechay 2/3 catty Nilamas na bawang 2 kutsarita Mga Hakbang: 1. Iprito ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pechay at gisahin. 2. Ilagay ang asin at gisahin. 3. Ihain at budburan ng dahon ng sibuyas.	Mga Sangkap: Lechong baboy 1/2 catty Berde at pulang 1 sa bawat isa siling pukingan Mga Hakbang: 1. Gayatin ang berde at pulang siling pukingan. 2. Iprito ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; dagdagan ng lechong baboy at gisahin. 3. Ilagay ang berde at pulang siling pukingan at gisahin ng sabay-sabay; ilagay lahat ang panimpla.