

Lunes			
Suam ng Itlog na may Atay ng Baboy	Prinitong Galunggong	Pinalamanang Berdeng Siling Pukingan na may Giniling na Sugpo	Pinasingawang Empanadang Karne na may Nilamas na Bawang at Basusuwi
Mga Sangkap: Atay ng baboy 1/3 catty (hiniwa) Itlog ng manok 2 Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang ilang tubig na may ginayat na luya; ilagay ang hiniwang atay ng baboy at pakuluin ng 15 minuto. 2. Ilagay ang mga itlog ng manok at pakuluin ng ilang sandali; dagdagan ng panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Galunggong 2 Mga Hakbang: 1. Timplahan ang galunggong. 2. Prituhin ang magkabilang panig hanggang magkulay brown. 3. Ihain at ikalat ang dahon ng sibuyas.	Mga Sangkap: Berdeng siling 2 pukingan (hiniwa ng pira-piraso) Sugpo 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Ilagay ang tubig at pakuluin na may toyong maputla, sarsa ng talaba at asin para makabuo ng sarsa. 2. Gilingin ang sugpo. 3. Palamanan ang giniling na sugpo sa berdeng siling pukingan; pasingawan sa kaserola ng 5 minuto; buhusan ito ng sarsa.	Mga Sangkap: Basusuwi 3 tael Karneng baboy (giniling) 6 tael Mga Hakbang: 1. Timplahan ang karneng baboy; ilagay ang tuyong basusuwi. 2. Pasingawan hanggang maluto.
Martes			
Sinabawang Bola-bolang Isda na may Pechay	Binalatang Sugpo sa Sarsa ng Beijing	Pinakuluang Pechay Baguio na may Kabute	Prinitong Inihaw na Karneng Baka na may Patola
Mga Sangkap: Pechay baguio 1/2 catty Bola-bolang isda 1/6 catty Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang pangunang sabaw; ilagay ang pechay baguio at bola-bolang isda hanggang matapos. 2. Ilagay ang panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Binalatang sugpo 1/2 catty (tinanggalan ng ulo) Mga Hakbang: 1. Timplahan ang sugpo na may asin at paminta ng ilang sandali; pahiran ng harinang mais at prituhin hanggang magkulay brown; ihain. 2. Gisahin ang hiniwang bawang at luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang sugpo at palaputin ang sabai (tubig at harinang mais, asukal, lagyan ng, at sarsa ng kamatis; toyong maputla at giniling na malalaking buto ng sitaw); prituhin ng mabuti at ihain.	Mga Sangkap: Pechay baguio 2/5 catty Kabute 4 tael Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang pangunang sabaw at dagdagan ng 2 hiniwang luya; ilagay ang pechay baguio at kabute at lutuin hanggang matapos. 2. Ilagay ang panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Inihaw ng karneng 2/3 catty baboy Patola (hinati sa apat) 1 Mga Hakbang: 1. Gisahin ang inihaw na karneng baboy sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ng patola at prituhin hanggang maluto. 2. Ilagay ang panimpla at ihain.
Miyerkules			
Sinabawang Tuyong Sugpo na may Kalabasa	Pritong Isdang Dapa	Prinitong Itlog Kake na may Repolyo at Hamon	Ginisang Hiniwang Karneng Baboy na may Bagoong at Kangkong
Mga Sangkap: Kalabasa 2/3 catty Tuyong sugpo (binabad) 2 tael Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig; ilagay ang sangkap at pakuluin hanggang matapos. 2. Idagdag ang panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Dapa 1 Mga Hakbang: 1. Timplahan ang isdang dapa. 2. Prituhin ang isdang dapa hanggang ang magkabilang panig ay magkulay brown.	Mga Sangkap: Repolyo 1/2 catty Hamon 3 tael Itlog ng manok 3 Mga Hakbang: 1. Gayatin ang repolyo at hamon; haluin na may itlog; ilagay ang panimpla. 2. Painitin ang kawali ng mantika at prituhin ang itlog hanggang ang magkabilang panig ay magkulay brown.	Mga Sangkap: Kangkong 1 catty Karneng baboy (hiniwa) 4 tael Bagoong 2 kutsara Mga Hakbang: 1. Timplahan ang hiniwang karneng baboy. 2. Gisahin ang bagoong sa mainit na mantika hanggang bumango; lagyan ng hiniwang karneng baboy at prituhin ng ilang sandali. 3. Ilagay ang kangkong at prituhin hanggang matapos; lagyan ng panimpla at ihain.
Huwebes			
Sinabawang Paa ng Manok na may Mani at Tausi	Pinasingawang Alakaak na may Burong Mustasa	Prinitong Iskalop na may Kintsay	Prinitong Giniling na Karne ng Baka na may Kulitis
Mga Sangkap: Paa ng manok 2/5 catty (binanlian) Tausi 2 tael Mani 2 tael	Mga Sangkap: Alakaak 1 Burong mustasa naaangkop na dami	Mga Sangkap: Iskalop (diced) 8 dices Kintsay 2 (hiniwa sa mga bahagi)	Mga Sangkap: Karneng baka (giniling) 1/2 catty Kulitis 1 catty

Mga Hakbang: 1. Ibadad ang tausi ng 30 menit; banlian ang paa ng manok. 2. Ilagay ang tubig, paa ng manok, tausi at mani sa kaserola at pakuluin. 3. Pakuluin hanggang ang manok at tausi ay lumambot; timplahan ng asin at ihain.	Mga Hakbang: 1. Ilagay ang alakaak sa plato na may dahon ng sibuyas sa ibaba; palamutian ang isda na may ginayat na luya at tausi. 2. Pasingawan ang alakaak sa malakas na apoy hanggang maluto; prituhin ang ginayat na luya sa mainit na mantika at ibuhos ito sa isda.	Mga Hakbang: 1. Gisahin ang luya ang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang iskalop at kintsay at prituhin hanggang maluto. 2. Ilagay ang panimpla at ihain.	Mga Hakbang: 1. Timplahan ang karne ng baka; gisahin ang karne ng baka hanggang maluto. 2. Gisahin ang hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kulitis para prituhin; lagyan ng panimpla. 3. Ilagay ang ginisang karne ng baka at ihain.
Biyernes			
Sinabawang Hiniwang Karneng Baboy na may Patatas	Pinasingawang Hiniwang Karne ng Baka ng may Pinatuyong Labanos	Binanliang Tadyang ng Baboy na may Kabuteng Shitake at Tokwa	Prinitong Tahong na may Binurong Tahuri, Paminta at Sitaw
Mga Sangkap: Karneng baboy (hiniwa) 6 tael Patatas (hiniwa sa apat) 4 tael	Mga Sangkap: Karne ng baka (hiniwa) 2/3 catty Pinatuyong labanos 2 tael	Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 5/6 catty (hiniwa ng pira-piraso) Tokwa 2 piraso Kabuteng shitake 4 (ginayat)	Mga Sangkap: Tahong 6 tael Berdeng sitaw 12 tael Binurong tahuri konting dami Siling labuyo (ginayat) konting dami
Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig at ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin. 2. Pakuluin ang karneng baboy at patatas hanggang maluto; timplahan ng asin at ihain.	Mga Hakbang: 1. Hiwain ang karne ng baka at timplahan. 2. Ilagay ang pinatuyong labanos sa karne ng baka; pasingawan hanggang maluto at ihain.	Mga Hakbang: 1. Gisahin ang maanghang na giniling na malalaking buto ng sitaw sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang tokwa at kabuteng shitake at lutuin hanggang matapos; timplahan ng asin; ihain at itabi muna. 2. Ilagay ang tadyang ng baboy; gisahin ang ginayat na siling labuyo sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang tadyang ng baboy at prituhin; ilagay sa ibabaw ng tokwa at ihain.	Mga Hakbang: 1. Hiwain ang berdeng sitaw at banlian. 2. Gisahin ang binurong tahuri at ginayat na siling labuyo sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang berdeng sitaw at tahong at prituhin hanggang maluto. 3. Ilagay ang panimpla at ihain.
Sabado/Linggo			
Sinabawang Pata ng Baboy na may Ampalaya	Pinasingawang Pampano sa Tradisyunal na Luto	Prinitong Bistek na may Nilamas na Bawang	Prinitong Manok na Tinanggalan ng Buto na may Kabute
Mga Sangkap: Pata ng baboy 2 (hiniwa ng pira-piraso) Ampalaya (binalatan) 1/2 catty	Mga Sangkap: Pampano 1 Karneng baboy (ginayat) konting dami Tuyong kabuteng shitake konting dami (ginayat) Pinatuyong balat ng konting dami dalanghita (ginayat)	Mga Sangkap: Bistek 2/3 catty	Mga Sangkap: Manok (ginayat) 1/4 catty Kabuteng enoki 4 tael Kabuteng ginikan 4 tael
Mga Hakbang: 1. Banlian ang pata ng baboy. 2. Painitin ang kawali na may luya at dahon ng sibuyas; ilagay ang pata ng baboy at asin at prituhin ng ilang sandali; lagyan ang tubig at pakuluin. 3. Ilagay ang ampalaya at pakuluin ng ilang sandali pagkatapos ay ilagay ang pata ng baboy, timplahan ng asin at ihain.	Mga Hakbang: 1. Ilagay ang bahaging dahon ng sibuyas sa isda; ilagay ang ginayat na karneng baboy, kabuteng shitake at pinatuyong balat ng dalanghita sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan sa malakas hanggang maluto; ibuhos ang mainit na mantika at ihain.	Mga Hakbang: 1. Timplahan ang bistek; gisahin ang bistek na may panlutong mantika hanggang maluto. 2. Gisahin ang hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; lagyan ng toyong maputla at asukal para makabuo ng sarsa; ibuhos ito sa bistek at ihain.	Mga Hakbang: 1. Timplahan ang manok; itabi muna. 2. Gisahin ang hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang manok at prituhin ng ilang sandali; ilagay ang kabute at prituhin ng sabay-sabay. 3. Timplahan ng sarsa ng talaba at asukal; ihain.