

Lunes			
Sinabawang Lalamunan ng Isda na may Bulaklak ng Saging at Gabi ng Intsik	Pinasingawang Banak na may Burong Pechay	Ginisang Hipon na may Mais at Utaw	Pinasingawang Giniling na Karne ng Baka na may Itlog na Maalat
Mga Sangkap: Lalamunan ng isda 1/2 catty (binabad) Bulaklak ng saging 4 tael Gabi ng intsik 4 tael Laman ng baboy naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluin; ilagay sa mahinang apoy. 2. Pakuluin sa mahinang apoy ng 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Banak (horsehead) 1 Mga Hakbang: 1. Ilagay ang banak sa isang plato na may tangkay at dahon ng sibuyas; ilagay ang hiniwang luya sa ibaba; ilagay ang burong pechay sa ibabaw. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto ang isda; gisahin ang iilang ginayat na luya at toyong maputla sa mainit na mantika at ibuhos ikan bondeng sa isda.	Mga Sangkap: Hipon 5/6 catty (tinanggalan ng ulo) Buto ng mais 4/5 catty Utaw 4/5 catty Karot (diced) kalahati Mga Hakbang: 1. Igisa ang iilang ginayat na luya at tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang hipon, utaw, at butil ng mais at gisahin ang timpla; budburan ng bino. 2. Ilagay ang panimpla at tubig at ilukob ng ilang sandali; ilagay ang hiniwang karot at lutuin hanggang maluto. 3. Palaputin na may timpla ng harinang mais at tubig.	Mga Sangkap: Karne ng baka 1/3 catty Itlog na maalat 1 Mga Hakbang: 1. Igiling at ibabad ang karne ng baka; haluin ito sa puti ng itlog at itlog na maalat. 2. Ilagay ang giniling na karne ng baka sa isang plato na nasa gitna ang pula ng itlog; pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto.
Martes			
Sinabawang Buntot ng Isda na may Togue	Marinated na Tokwa	Ginisang Karne ng Baka na may Kangkong	Ginisang Pusit na may Puting Sitaw
Mga Sangkap: Buntot ng isdang karpa 4/5 catty Togue 2/5 catty Mga Hakbang: 1. Igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; prituhin ang buntot hanggang magkulay brown; lagyan ng tubig at pakuluin. 2. Ilagay ang togue at pakuluin; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Tokwa 3 piraso Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig; dagdagan ng tubig na alat may panimpla at luya; pakuluin sa mahinang apoy ng 1 oras; alisin ang lumulutang na bula; lagyan ng panimpla katulad ng toyong maputla at toyong maitim at pakuluin. 2. Ilagay ang tokwa, lutuin at ibabad sa mahinang apoy ng 10 minuto; patayin ang apoy at ibabad pa ng 15 minuto hanggang sipsipin ang lasa.	Mga Sangkap: Karne ng baka 2/3 catty Kangkong 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Ibadad ang karne ng baka at itabi muna; gisahin ang iilang giniling na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang karne ng baka at kangkong at gisahin hanggang maluto ang karne ng baka. 2. Ilagay ang sarsa ng talaba at asukal; palaputin na may timpla ng harinang mais at tubig.	Mga Sangkap: Pusit 1/3 catty Puting sitaw 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Igisa ang iilang ginayat na luya at tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pusit at gisahin; budburan ng bino; dagdagan ng tubig. 2. Ilagay ang puting sitaw at gisahin; ilagay ang panimpla at lutuin hanggang maluto.
Miyerkules			
Sinabawang Isdang Songsao	Ginisang Atay ng Baboy na may Siling Pukingan	Ginisang Halaan na may Kabute	Ginisang Siling Berde na Maanghang na may Nilamas na Bawang
Mga Sangkap: Puti ng itlog 1 Garupang tubig-tabang 1/3 catty Labong 2 tael Pinatuyong kabute ng shitake (ginayat) 2 tael Mga Hakbang: 1. Pasingawan ang garupang tubig-tabang hanggang maluto; tanggalan ng tinik at balatan. 2. Budburan ng tinadtad na luya; ilagay ang sinabawang manok, ginayat na labong, ginayat na kabute ng shitake at isda at pakuluin; ilagay ng panimplay; lagyan ng harinang mais at tubig. 3. Ilagay ang ginayat na luya, kinchay, sukanang Zhenjiang at haluin ng mabuti; ilagay ang taliptip ng itlog at ginayat na hamong intsik.	Mga Sangkap: Atay ng baboy 2/3 catty Berdeng siling pukingan kalahati Pulang siling 1/4 pukingang 1/4 Dilaw na siling 1/4 pukingan Mga Hakbang: 1. Ibadad ang atay ng baboy; ibabad sa mantika at itabi muna. 2. Iprito ang iilang ginayat na luya, tinadtad na bawang at hiniwang sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang lahat ng siling pukingan at daling gisahin. 3. Lagyan ng atay ng baboy at gisahin ng mabuti; dagdagan ng panimpla; pakapalin na may timpla ng harinang mais at tubig.	Mga Sangkap: Halaan 2/3 catty Kabuteng enoki 1/4 tael Kabuteng ginikan 6 Sariwang kabuteng 4 shitake Mga Hakbang: 1. Igisa ang iilang ginayat na luya, tinadtad na bawang sa mainit na mantika; ilagay ang halaan at gisahin ng ilang sandali; ilagay ang kabute at gisahin. 2. Lagyan ng panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Siling berde na 1/2 catty maanghang Tinadtad na bawang kutsarita Mga Hakbang: 1. Iprito ang iilang ginayat na luya at tinadtad na bawang sa mainit na mantika; ilagay ang siling berde na maanghang at sandaling gisahin. 2. Ilagay ang panimpla at ihain.

Huwebes			
Sinabawang Tadyang ng Baboy na may Sayote at Sitaw Turo	Ginisang Tiyan ng Garupa na may Ampalaya	Langgam na Umaakyat sa Puno (Sotanghong Munggo na may Maanghang na Giniling na Baboy)	Tokwang may Itlog na may Kabute ng Enoki
Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 1/3 catty Sayote 1/2 catty Sitaw turo 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluin; pahinaan ang apoy. 2. Pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Ampalaya 1/3 catty Tiyan ng garupa 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Ibadad ang hiniwang tiyan ng garupa at ibabad sa mantika at itabi muna; banlian ang ampalaya sa kumukulong tubig at itabi muna. 2. Igisa ang iilang ginayat na luya sa mainit na mantika; ilagay ang ampalaya at gisahin ng ilang sandali; ilagay ang hiniwang tiyan ng garupa at gisahin. 3. Lagyan ng toyong maputla, asukal at asin.	Mga Sangkap: Karne ng baboy 1/6 catty (giniling) Sotanghong munggo 1/6 catty Mga Hakbang: 1. Iprito ang giniling na karne ng baboy sa mainit na mantika; lagyan ng tangkay ng dahon ng sibuyas, ginayat na luya at maanghang na giniling na malalaking buto ng sitaw at gisahin. 2. Ilagay ang sotanghong munggo at panimpla; pakuluin.	Mga Sangkap: Kabuteng enoki 1/3 catty Tokwang may itlog 2 piraso Mga Hakbang: 1. Igisa ang iilang ginayat na luya at tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kabuteng enoki at gisahin; budburan ng bino. 2. Ilagay ang tokwang may itlog; ilagay ang pangunang-sabaw at panimpla; lutuin hanggang sipsipin ang lasa.
Biyernes			
Sinabawang Karne ng Baboy na may Bigas at Buto ng Aprikot	Tokwa at Giniling na Karne ng Baboy	Ginisang Tadyang ng Karne ng Baboy na may Binurong Tahuri at Ampalaya	Binateng Itlog na may Kabute at Sibuyas
Mga Sangkap: Karne ng baboy 1/3 catty Butil ng bigas 1 tael Buto ng aprikot naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluin; pahinaan ang apoy. 2. Pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Karne ng baboy 1/6 catty Tokwa 1 piraso Mga Hakbang: 1. Pasingawan ang tokwa sa malakas na apoy hanggang maluto. 2. Ibadad ang giniling na karne ng baboy; gisahin ang binabad na karne ng baboy hanggang maluto; ilagay ang giniling na karne ng baboy sa tokwa. 3. Igisa ang iilang ginayat na luya at tinadtad na bawang sa mainit na mantika; lagyan ng panimpla at pakuluin; ibuhos ang sarsa sa giniling na karne ng baboy at tokwa.	Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 1/3 catty Ampalaya 1/3 catty Binurong tahuri naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ibadad ang tadyang ng baboy sa mantika at itabi muna; banlian ang ampalaya sa kumukulong tubig at itabi muna. 2. Igisa ang tinadtad na bawang at binurong tahuri sa mainit na mantika; ilagay ang ampalaya; dagdagan ng sabaw ng manok at panimpla at gisahin. 3. Ilagay ang tadyang ng baboy at gisahin; palaputin na may timpla ng harinang mais at tubig.	Mga Sangkap: Kabute (hiniwa) 4 tael Sibuyas (hiniwa) kalahati Itlog 4 Mga Hakbang: 1. Igisa ang iilang ginayat na luya at tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang tinadtad na sibuyas at hiniwang kabute at gisahin; lagyan ng panimpla. 2. Ilagay ang binateng itlog at sandaling gisahin hanggang maluto; timplahan ng asin.
Sabado/Linggo			
Niluto sa Tubig na Papay na may Buto ng Aprikot	Pinasingawang Itlog na may Hamong Intsik	Ginisang Ginayat na Manok na may Togue	Ginisang Pagkaing-Dagat na may Brokoli at Sariwang Kabuti
Mga Sangkap: Papaya 1 Buto ng aprikot 4 tael Mansanitas naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluin; pahinaan ang apoy. 2. Pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Itlog 3 Hamong intsik 4 tael Mga Hakbang: 1. Batihin ang itlog, at haluang mabuti lagyan ng tubig at konting dami ng asin; ilagay ang ginayat na hamong intsik at haluin ng mabuti. 2. Pasingawan ng 8 minuto.	Mga Sangkap: Pitso ng manok 3/5 catty (ginayat) Togue 1/6 catty Mga Hakbang: 1. Igisa ang iilang ginayat na luya at tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang togue at gisahin hanggang maluto; ilagay ang ginayat na manok at gisahin. 2. Ilagay ang panimpla; palaputin na may timpla ng harinang mais at tubig.	Mga Sangkap: Hipon 4 tael Maliliit na pugitang hiba 4 tael Halaan 4 tael Brokoli 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Banlian ang brokoli, hipon, halaan, at maliit na pugitang hiba; ibabad ang pagkain-dagat at itabi muna. 2. Igisa ang iilang ginayat na luya at tinadtad na bawang sa mainit na mantika; ilagay ang sariwang kabuti, pagkaing-dagat at brokoli at gisahin; budburan ng bino. 3. Ilagay ang hiniwang karot, dahon ng sibuyas at panimpla at gisahin ng mabuti.