

Lunes			
Sabaw ng Binti ng Baka na may Mais at Kundol	Siling Sichuan sa Tokwa	Pinasingawang Giniling na Baka na may Patatas	Ginisang Pusit na Sariwa na may Siling Pukingan
Mga Sangkap: Kundol (hiniwa) 2/3 catty Binti ng baka 1/3 catty (binanlian) Mais 2 (hiniwa ng pira-piraso) Mansanitas 2 piraso Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluin. Iluto sa mahinang apoy at pakuluin. 2. Patuloy itong lutuin ng 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Giniling na karneng 2/5 catty baboy Tokwa 2 (hiniwa sa maliliit na kudrado) Mga Hakbang: 1. Maggisa ng tinadatad na dahon ng sibuyas, luya, bawang, ginayat na pulang siling labuyo, binurong tahuri at giniling na malalaking buto ng sitaw sa mainit na mantika. 2. Ilagay ang giniling na karneng baboy at tokwa at igisa. 3. Ilagay ang sabaw at panimpla; palaputin ang sabaw; lagyan ng dahon ng sibuyas.	Mga Sangkap: Patatas 3 Karneng baka (giniling) 1/4 catty Mga Hakbang: 1. Ibadad ang karneng baka; ilagay ang hinawa hiwang na patatas. 2. Pasingawan hanggang sa maluto. 3. Palamutian ng tinadtad na dahon ng sibuyas at ihain.	Mga Sangkap: Pusit 1/2 catty (pira-piraso at binanlian) Pulang siling pukingan 1 (hinati sa apat) Berdeng siling 1 pukingan (hinati sa apat) Mga Hakbang: 1. Igisa ang luya, bawang, ginayat na siling labuyo sa mainit na mantika; ilagay ang sariwang pusit; wisikan ng kaunting alak na gawa sa bigas; lagyan ng tubig at pakuluin hanggang maluto. 2. Ilagay ang versicolor na siling pukingan; igisa; ilagay ang pangunang sabaw, asukal at paminta at ihain.
Martes			
Sabaw ng Binti ng Baboy na may Sariwa at Pinatuyong Pechay at Mansanitas	Ginisang Piniritong Pampano	Shanghai Pechay na may Sarsa	Ginisang Hiniwang Karneng Baboy na may Siling Pukingan at Binurong Tahuri
Mga Sangkap: Pechay 1/2 catty Pinatuyong pechay 1 tael (ibinabad) Lomo (binanlian) 1/3 catty Mansanitas 2 piraso Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluin at iluto sa mahinang apoy. 2. Patuloy itong lutuin ng 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Pampano 1 Mga Hakbang: 1. Ibadad ang pampano. 2. Igisa ang ginayat na luya; ilagay ang isda; painitin muna ang apoy bago ito ilagay sa katamtaman o mahinang apoy; iprito ang magkabilaang bahagi ng pampano hanggang sa maging kulay brown. 3. Buhusan ng toyong maputla at ihain.	Mga Sangkap: Pechay (ibinahagi) 2/3 catty Mga Hakbang: 1. Igisa ang luya at bawang sa mainit na mantika; ilagay ang pechay at igisa. 2. Ilagay ang matamis na bean sauce at giniling na malalaking buto ng sitaw; lagyan ng katamtamang dami ng tubig, asukal at toyo; igisa at ihain.	Mga Sangkap: Karneng baboy 2/3 catty (hiniwa) Pulang siling pukingan 1 (hiniwa ng pira-piraso) Berdeng siling 1 pukingan (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Igisa and pula at berdeng siling pukingan, dahon ng sibuyas, luya, bawang at binurong tahuri sa mainit na mantika. 2. Ilagay ang hiniwang karne ng baboy; lagyan ang asin, asukal at tubig; igisa hanggang sa lumabas ang katas ng karne.
Miyerkules			
Sinabawang Pugita na may Ugat ng Lotus at Munggo	Lechong Baboy na Ginisa sa Ampalaya	Pinalambot na Pritong Manok na may Katas ng Kalamansi	Ginayat na Patatas na Iginisa sa Togue
Mga Sangkap: Ugat ng lotus 1 catty (hiniwa ng pira-piraso) Munggo 2 tael Pinatuyong pugita 2 tael (ibinabad) Lomo (binanlian) 8 tael Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap. 2. Ipagpatuloy ang pagluto hanggang sa 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Lechong baboy 2/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) Ampalaya 1/2 catty (hiniwa at binanlian) Mga Hakbang: 1. Iprito ang lechong baboy sa mainit na mantika; hanguin at itabi muna. 2. Iprito ang ginayat na luya; igisa ang ampalaya; wisikan ng alak na gawa sa bigas; lagyan ng kaunting tubig; timplahan ng asin at asukal. 3. Ilagay ang lechong baboy sa kawali; haluing mabuti; ilagay ng maayos sa plato.	Mga Sangkap: Buong manok kalahati Limon 1 Mga Hakbang: 1. Ibadad ang manok sa katas ng limon, dahon ng sibuyas, luya, maputlang toyo, alak na gawa sa bigas at asukal. 2. Iprito ang binabad na manok hanggang sa ito ay maluto at maging kulay brown. 3. Hiwain ang manok ng pira-piraso; ilagay ito sa hiniwang limon.	Mga Sangkap: Patatas (ginayat) 1/3 catty Togue 1/4 catty Pulang siling labuyo 1 kutsara (ginayat) Mga Hakbang: 1. Ibadad ang ginayat na patatas sa malamig na tubig ng ilang minuto; patuyuin ang ginayat na patatas. 2. Iprito ang tinadtad na dahon ng sibuyas; ilagay ang ginayat na patatas, ginayat na pulang siling labuyo at togue; gisahing mabuti. 3. Timpalihin, haluin at ihain.

Huwebes			
Sabaw ng Tadyang ng Baboy na may Mansanas at Peras	Piniritong Giniling na Karneng Baboy na may Ugat ng Lotus	Ginisang Tadyang ng Baboy na may Presas	Ginisang Hipon na may Kabute at Brokoli
Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 2/3 catty (binanlian) Mansanas 1 (hiniwa ng pira-piraso) Peras 1 (hiniwa ng pira-piraso) Mansanitas naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluin. Iluto sa mahinang apoy at pakuluin. 2. Patuloy itong lutuin ng 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Ugat ng lotus (ginayat) 8 tael Karneng baboy 4 tael (giniling) Mga Hakbang: 1. Ibadad ang giniling na karneng baboy; ihalo sa ugat ng lotus. 2. Painitin ang mantika; ilagay ang giniling na karneng baboy; iprito sa mahinang apoy.	Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) Presas 4 Mga Hakbang: 1. Ibadad ang tadyang ng baboy; pahiran ng harinang caltrop; iprito hanggang sa maging kulay kayumanggi; ihain. 2. Iprito ang tinadtad na bawang; ilagay ang sarsa ng kamatis, asukal at tinadtad na presas; pakuluin. 3. Ilagay ang tadyang ng baboy at haluing mabuti habang inaayos sa plato.	Mga Sangkap: Kabute (binanlian) 1/4 catty Brokoli (binanlian) 2/5 catty Binalatang hipon 1/4 catty Pulang siling labuyo 1 kutsara (ginayat) Mga Hakbang: 1. Ibadad ang hipon, igisa sa mainit na mantika at itabi muna. 2. Iprito ang nilamas na bawang, luya at ginayat na sili sa mainit na mantika at gisahin ng mabuti. 3. Ilagay ang brokoli at binalatang hipon; gisahin sandali; wisikan ng kaunting alak na gawa sa bigas; palaputin ang sabaw at ihain.
Biyernes			
Sabaw ng Manok na may Gabi ng Intsik at Goji	Pinasingawang Igat na may Sarsa ng Binurong Tahuri	Ginisang Ligaw na Kabute na may Tinadtad na Bawang	Ginisang Isdang Tinanggalan ng Tinik sa Manga at Asparagus
Mga Sangkap: Buong manok 2/3 catty Gabi ng intsik 2 tael Goji 5 maces Pulang mansanitas 10 piraso Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat na sangkap at pakuluin at pagkatapos ay hinaan ang apoy at pakuluin. 2. Patuloy na lutuin hanggang 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Igat 1 (hiniwa ng pira-piraso) Binurong tahuri naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Panandaliang ibabad ang binanliang igat sa pinalamig na tubig; hiwain ng pira-piraso. 2. Panandaliang ibabad ang inasinang berdeng mustasa; ihalo sa sarsa ng binurong tahuri; pakuluan; wisikan ng kaunting alak na gawa sa bigas; dagdagan ng panimpla at sandaling igisa; ilagay sa ibaba ng plato. 3. Ilatag ang igat sa ibabaw ng tinimpla; ibuhos ang sarsa ng binurong tahuri, pasingawan ng 10 minuto sa malakas na apoy.	Mga Sangkap: Kabuteng shaggy mane 1/3 catty Kabuteng chaxinggu 1/6 catty Kabuteng hapon 1/6 catty Mga Hakbang: 1. Igisa ang tinadtad na dahon ng sibuyas, hiniwang bawang at paminta sa mantikilya. 2. Ilagay ang kabute at gisahin hanggang sa lumambot; wisikan ng kaunting alak na gawa sa bigas; timplahan ng asin at asukal; haluin hanggang sa lumabas ang katas.	Mga Sangkap: Isda na tinanggalan ng 1/2 catty tinik Asparagus 1/3 catty Manga 2 Mga Hakbang: 1. Banlian ang asparagus sa inasinan na tubig; ibabad ang isdang tinanggalan ng tinik at itabi. 2. Iprito ang luya, bawang, dahon ng sibuyas sa mainit na mantika; ilagay ang asparagus at panimpla. 3. Ilagay ang isdang tinanggalan ng tinik at pinirasong manga; panandaliang igisa at ihain.
Sabado/Linggo			
Sabaw ng Bibi na may Nourish Cool	Ginisang Hiniwang Manok na may Siling Labuyo	Ginisang Ginayat na Karneng Baka na may Ugat ng Bawang	Pinasingawan Isdang Dapa
Mga Sangkap: Buong bibi 1 catty Munggo/Gabi ng 1 tael instsik/Buto ng lotus/ magkakahi Barle/Bulaklak ng liryo walay Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluin; hinaan ang apoy at pakuluin. 2. Patuloy na lutuin hanggang 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Buong manok (diced) 5/6 catty Tuyong siling labuyo 10 (hiniwa sa mga bahagi) Mga Hakbang: 1. Ibadad ang manok; panandaliang iprito sa kawali; hanguin. 2. Iprito ang siling labuyo sa mainit na mantika; ilagay ang ginilang na malalaking buto ng sitaw, luya, dahon ng sibuyas, tuyong siling labuyo; haluing mabuti. 3. Ilagay ang hiniwang manok sa kawali; wisikan ng alak na gawa sa bigas; lagyan ng panimpla; palaputin ang sabaw.	Mga Sangkap: Karne ng baka (ginayat) 1/2 catty Tengang daga (ginayat) 10 florets Ugat ng bawang 1/2 catty Pulang siling labuyo naaangkop na dami (ginayat) Mga Hakbang: 1. Igisa ang dahon ng sibuyas at bawang; ilagay ang karneng baka at ugat ng bawang; haluing mabuti. 2. Timplahin; gisahin hanggang sa maluto.	Mga Sangkap: Isdang dapa 1 Mga Hakbang: 1. Ilagay ang isda sa plato; ilagay ang hiniwang luya at dahon ng sibuyas sa ilalim ng isda; ilagay ang ginayat na luya sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan ang isda sa malakas na apoy; magisa ng ginayat na luya sa mainit na mantika; ibuhos ang mainit na mantika at ginayat na luya sa isda.