

Lunes			
Sinabawang Balunbalunan ng Bibi na may Hinog na Pipino at Hyacinth Beans	Pinasingawang Giniling na Karne ng Baboy na may Apulid at Kabuteng Shitake	Pinasingawang Itlog	Ginisang Sitaw Baguio sa Labong
Mga Sangkap: Hinog na pipino 4 tael Balunbalunan ng bibi 1/6 catty Hyacinth beans 2 tael Mansanitas 2 piraso Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at hayaang kumulo pagkatapos ay pakuluin sa mahinang apoy. 2. Patuloy na lutuin ng 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Karne ng baboy 1/2 catty Apulid (tinadtad) 5 piraso Pinatuyong kabuteng shitake (tinadtad) Mga Hakbang: 1. Ihalong mabuti ang giniling na karne ng baboy, tinadtad na apulid at tinadtad na kabuteng shitake. 2. Ilagay ang tinadtad na luya, toyong maputla, paminta at haluing mabuti. 3. Ayusin ang giniling na karne ng baboy sa patag na lalagyan upang makagawa ng empanadang karne; pasingawan ang empanada ng 10 minuto.	Mga Sangkap: Itlog ng manok 2 Itlog na maalat 1 Burong itlog sa apog 1 Mga Hakbang: 1. Hiwa-hiwain ang itlog na maalat at burong itlog sa apog. 2. Ilagay ang binating itlog at haluing mabuti; timplahan at ayusin sa isang plato. 3. Ipihit sa mahinang apoy at pasingawan hanggang bumuo.	Mga Sangkap: Labong (hiniwa) 3/5 catty Sitaw baguio 1/4 catty (hiniwa sa mga bahagi) Pulang siling labuyo 3 Mga Hakbang: 1. Banlian ang sitaw baguio at labong sa kumukulong tubig; iahon at itabi. 2. Ilagay ang mantika at asin; pakuluan; gisahin ang luya at bawang, sitaw baguio at labong hanggang bumango at magkalasa. 3. Ilagay ang panimpla at ginayat na siling labuyo; gisahing mabuti; palaputin ang sabaw at ihain.
Martes			
Sinabawang Bola-Bolang Karne ng Baboy na may Coliflower	Ginisang Karne ng Baka sa Murang Luya	Nilagang Patatas	Ginisang Ginayat na Isda sa Patola
Mga Sangkap: Bola-bolang karne ng baboy 4 tael Coliflower 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika; dagdagan ng naaangkop na dami ng tubig; coliflower at lutuin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang bola-bolang karne ng baboy; lagyan ng asin at pakuluin at ihain.	Mga Sangkap: Karne ng baka na tinanggalan ng buto (hiniwa) 2/5 catty Inatsara na murang luya (hiniwa) 2 tael Berdeng bawang (ginayat) 1 Pulang siling labuyo (ginayat) 1 Mga Hakbang: 1. Ibadad ang karne ng baka na tinanggalan ng buto sa atsara ng 10 minuto. 2. Igisa ang karne ng baka na tinanggalan ng buto sa mainit na mantika; dagdagan ng ginayat na siling labuyo, berdeng bawang at inatsara na murang luya; gisahin ng ilang sandali. 3. Timplahan; palaputin ang sabaw at ihain.	Mga Sangkap: Patatas (ginayat) 2 Pinatuyong siling labuyo naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Iprito ng mabuti ang pinatuyong siling labuyo sa mainit na mantika at ilagay ang binahaging dahon ng sibuyas. 2. Ilagay ang ginayat na patatas at igisa hanggang sa matapos; timplahan at ihain.	Mga Sangkap: Giniling na karpang 1/2 catty putik (binalatan) Patola (hiniwa) 1 Mga Hakbang: 1. Ilagay ang giniling na karpang putik sa giniling na pamintang puti; iprito ito hanggang maging empanadang isda at pira-pirasuhin. 2. Igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika; gisahin ang patola; dagdagan ng konting ng tubig at lutuin hanggang sa matapos. 3. Ilagay ang pira-pirasong karpang putik; ibuhos ang sarsa ng talaba, asukal, toyong maitim at dahon ng sibuyas.
Miyerkules			
Sinabawang Ulo ng Isda sa Tokwa	Nilagang Veneripus na may Ampalaya	Sinigang na Hibe na may Kundol at Sotanghong Munggo	Ginisang Manok na Tinanggalan ng Buto na may Siling Pukingan
Mga Sangkap: Ulo ng isda 1 (hiniwa ng pira-piraso) Tokwa 2 piraso Mga Hakbang: 1. Linisin ang ulo ng isda; patuyuin ang ulo ng isda at tokwa; itabi. 2. Igisa ang luya sa mainit na mantika; iprito ang ulo ng isda; magbuhos ng konting tubig at pakuluin. 3. Ilagay ang tokwa at lutuin ng sandali; timplahan ng asin at giniling na pamintang puti at ihain.	Mga Sangkap: Veneripus 1/2 catty Ampalaya 1 (hiniwa at binanlian) Mga Hakbang: 1. Iprito ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika; ilagay ang veneripus, asin at alak na gawa sa bigas at gisahin ng mabuti; ihain. 2. Pakuluan ang ampalaya, asukal, asin at alak na gawa sa bigas; lagyan ng konting tubig. 3. Iprito ang karne ng veneripus sa kawali; lutuin hanggang lumabas ang katas at ihain.	Mga Sangkap: Kundol 1 (hiniwa ng pira-piraso) Sotanghong Munggo hibe 1 bigkis naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Igisa ang ginayat na luya; ibuhos ang sabaw at tubig; pakuluin; dagdagan ang kundol, sotanghong munggo at hibe. 2. Lutuin sa katamtamang apoy ng 10 minuto; timplahan at ihain.	Mga Sangkap: Kasoy 1 & 1/2 tael Kintsay 1/4 catty (hiniwa ng parombo) Karot 1 & 1/2 tael (hiniwa ng parombo) Manok na 4 tael tinanggalan ng buto Mga Hakbang: 1. Ibadad ang manok na tinanggalan ng buto ng 10 minuto; ibabad sa mantika. 2. Igisa ang luya, siling pukingan sa mainit na mantika; lagyan ng kintsay at ginayat na karot; lagyan ng panimpla. 3. Igisa ang ginayat na manok sa kawali; ilagay ang kasoy at haluin ng mabuti; at palaputin ang sabaw.

Huwebes			
Sinabawang Ginayat na Karne ng Baboy sa Kamatis	Nilagang Tawis na may Goji at Ginayat na Labanos	Pakpak ng Manok sa Cola	Ginisang Kundol na may Butil ng Bawang
Mga Sangkap: Kamatis (hiniwa) 1/6 catty Laman ng baboy 1/6 catty (ginayat) Sotanghong munggo 1 & 1/2 tael (binabad) Mga Hakbang: 1. Painitin ang kawali na may mantika at ginayat na luya; dagdagan ng ginayat na karne ng baboy at gisahin hanggang maghiwalay. 2. Lagyan ng naaangkop na dami ng tubig, kamatis at sotanghong munggo at pakuluin. 3. Sa huli, timplahan ng asin at paminta; ihain sa mangkok at ihain.	Mga Sangkap: Tawis 1/6 catty Labanos (ginayat) naaangkop na dami Goji naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Painitin ang kawali na may mantika at hiniwang luya; iprito ang tawis sa magkabilaan hanggang ito'y maging kulay brown. 2. Lagyan ang naaangkop na dami ng tubig sa kawali; dagdagan ng ginayat na labanos at Goji; lutuin hanggang sa matapos. 3. Timplahan ng asin at giniling na pamintang puti.	Mga Sangkap: Pakpak ng manok 8 Balat ng limon 1/2 kutsarita (ginayat) Cola 1 baso Mga Hakbang: 1. Ibadad ang pakpak ng manok sa cola ng 30 minuto. 2. Ilagay ang pakpak ng manok sa mantika; prituhing mabuti hanggang ang pakpak ng manok ay magkulay brown. 3. Ibudbud ang ginayat na balat ng limon at ihain.	Mga Sangkap: Kundol (diced) 5/6 catty Puso ng bawang 3 butil Mga Hakbang: 1. Banlian ang kundol sa kumukulong tubig hanggang matapos; palamigin ng natural ang kundol. 2. Igisa ang hiniwang kundol hanggang matapos at timplahin. 3. Ilagay ang butil ng bawang at ihain.
Biyernes			
Sinabawang Tadyang ng Baboy na may Kundol at Pugita	Pritong Tokwa na may Pinatuyong Sutla ng Karne	Pinasingawang Tadyang ng Bisirong Baka sa Sarsang Sa Cha	Tradisyunal na Pinasingawang Isdang Dapa
Mga Sangkap: Kundol (hiniwa) 2 Pinatuyong pugita 1 (binabad) Tadyang ng baboy 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at hayaang kumulo pagkatapos ay pakuluin sa mahinang apoy. 2. Patuloy na lutuin ng 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Tokwa 2 piraso (hiniwa ng pira-piraso) Pinatuyong kabuteng 4 piraso shitake (binabad at hiniwa-hiwa) Hibe (binabad) 1 kutsara Pinatuyong labanos 1 kutsara (diced) Pinatuyong sutla ng 3 kutsara karne Mga Hakbang: 1. Pahiran ang tokwa ng harinang caltrop; prituhin hanggang ang tokwa ay magkulay brown; ihain. Gisahin hanggang matapos. 2. Igisa ang kabuteng shitake at hibe sa mainit na mantika; lagyan ng pinatuyong labanos at tinadtad na dahon ng sibuyas. 3. Ibhuhos ang panimpla at budburan ng pinatuyong sutla ng karne sa tokwa; at ihain.	Mga Sangkap: Tadyang ng bisirong 3/5 catty baka Sarang sa cha 2 kutsara Mga Hakbang: 1. Pahiran ang tadyang ng bisirong baka ng sarsang sa cha; haluin ng mabuti at ibabad ng 15 minuto. 2. Ayusin ang tadyang ng bisirong baka sa plato ng nakahilera; budburan ng tinadtad na bawang at ginayat na siling labuyo ang tadyang ng bisirong baka; pasingawan sa malakas na apoy ng 8 minuto at ihain.	Mga Sangkap: Dapa 2/3 catty Karne ng baboy naaangkop (ginayat) na dami Sariwang kabuteng naaangkop shitake (ginayat) na dami Pinatuyong balat ng konting dalanghita (ginayat) dami Mga Hakbang: 1. Ilagay ang isda sa platong may binahaging dahon ng sibuyas at hiniwang luya na inilagay sa ibaba ng isda; palamutian ang isda ng ginayat na karne ng baboy, sariwang kabuteng shitake at pinatuyong balat ng balat ng dalanghita. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang matapos; ibuhos ang mantika at toyong maitim at ihain.
Sabado/Linggo			
Sinabawang Laman ng Baboy na may Mansanas at Tengang Daga	Ginisang Pipino na may Hibe at Naka-dice na Karne ng Baboy	Ginisang Karne ng Baka na Tinanggalang ng Buto na may Tinadtad na Bawang at Kabuti	Sariwang Kabuting Ginikan na Pinahiran ng Puting Itlog
Mga Sangkap: Mansanas 3 (hiniwa ng pira-piraso) Tengang daga 1/2 tael Laman ng baboy 5/6 catty (binanlian) Mansanitas 11 piraso Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at hayaang kumulo pagkatapos ay pakuluin sa mahinang apoy. 2. Patuloy na lutuin ng 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Pipino (binalatan) 1/2 catty Hibe naaangkop na dami Karne ng baboy 6 tael (diced) Mga Hakbang: 1. Painitin ang kawali na may mantika, luya at bawang; iprito ang hiniwa hiwang karne ng baboy at hibe sa mainit na mantika; ilagay ang pipino at gisahin lahat. 2. Timplahin; haluin at gisahin hanggang matapos.	Mga Sangkap: Karne ng baka na 1/2 catty tinanggalang ng buto (ginayat) Kabuti (hiniwa) 1/2 tael Pulang siling labuyo konting dami (ginayat) Mga Hakbang: 1. Igisa ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika; ilagay ang karne ng baka na tinanggalang ng buto at gisahin hanggang matapos. 2. Ilagay ang kabuti at siling labuyo; gisahin ng mabuti at ihain.	Mga Sangkap: Kabuting ginikan 10 piraso (hiniwa ng kalahati) Itlog ng manok 1 Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika; ilagay ang kabuting ginikan at gisahin sandali; budburan ng konting patak ng bino; timplahan ng asin at lutuin hanggang sipsipin ang sarsa; ihain. 2. Painitin ang kawali; ibuhos ang pangunang-sabaw, asukal, asin at puti ng itlog; pakuluin; palaputin ang sabaw. 3. Ibhuhos ang timpla sa kabuting ginikan.