

Lunes			
Sinabawang Letsugas	Isda na may	Ginisang Atay ng Baboy na may Usbong ng Bawang	Pinasingawang Garupang Tubig-Tabang
Mga Sangkap: Letsugas 2/3 catty Giniling na karpang 1/3 catty putik Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; idagdag ang isda at prituhin hanggang bumango; dagdagan ng naaangkop na dami ng tubig. 2. Pakuluin at dagdagan ng letsugas; timplahan at ihain.		Mga Sangkap: Atay ng baboy (hiniwa) 1/2 catty Usbong ng bawang 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; dagdagan ng atay ng baboy at gisahin; wisikan ng kunting alak na gawa sa bigas. 2. Idagdag ang usbong ng bawang at gisahin hanggang matapos; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Garupang tubig-tabang 1 Mga Hakbang: 1. Ilagay ang isda sa isang plato; lagyan ng tangkay ng dahon ng sibuyas at hiniwang luya sa ibaba ng isda; lagyan ng ginayat na luya sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto ang isda; iprito ang ilang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ibuhos ang luya at toyong maputla sa isda.
Ensaladang Dikya at Ginayat na Pipino			
			Mga Sangkap: Pipino (ginayat) 1 Dikya 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Gayatin at banlian ang dikya; banlawan ng malamig na tubig, ibabad sa malamig na tubig ng ilang minuto. 2. Patuyuin ang dikya; dagdagan ng patis, mantikang sesame, pulang suka at mantikang maanghang; haluing mabuti. 3. Idagdag ang pipino at ibabad ng 1 oras; dagdagan ng mantikang sesame at ihain.
Martes			
Sinabawang Munggo na may Puso ng Liryo	Nilagang Tagiliran ng Baka na may Kare at Patatas	Ginisang Hiniwang Karne ng Baboy na may Togue at Kuchay	Ginisang Brokoli
Mga Sangkap: Puso ng liryo 1 & 1/2 tael (binabad) Munggo (binabad) 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; idagdag ang lahat ng sahog at pakuluin; at pahinaan ang apoy. 2. Pakuluin ng dalawang 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Tagiliran ng baka 3/5 catty (hiniwa ng pira-piraso at binanlian) Patatas (hinati sa apat) 2 Sibuyas 1 Mga Hakbang: 1. Iprito ang hinati sa apat na patatas hanggang magkulay brown; gisahin ang sibuyas hanggang bumango. 2. Iprito ang tinadtad na bawang, sarsa ng kare at asukal sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang tagiliran ng baka at iprito hanggang ganap na matapos; ibuhos ang konting dami ng tubig at pakuluin ng 1 oras. 3. Idagdag ang hinati sa apat na patatas; timplahan ng asin, toyong maputla at sarsa ng talaba at lutuin ng kalahating oras.	Mga Sangkap: Karne ng baboy (hiniwa) 1/3 catty Kuchay 1/2 catty Togue 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya at bawang hanggang bumango; ilagay ang hiniwang karne ng baboy at gisahin hanggang humiwalay. 2. Dagdagan ng kuchay at togue at gisahin hanggang matapos; timpalahan ng asin.	Mga Sangkap: Brokoli 2/3 catty Puso ng bawang naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Iprito ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; dagdagan ng brokoli at gisahin nang mabilis; wisikan ng kunting alak na gawa sa bigas. 2. Ihalo ang mga sahog; lutuin hanggang matapos at ihain.
Miyerkules			
Suam na Itlog na may Damong Dagat	Ginisang Ginayat na Tupa na may Dahon ng Sibuyas at Bawang	Ginisang Pechay Baguio sa Krema	Pinasingawang Giniling na Karne ng Baka na may Pinatuyong Labanos
Mga Sangkap: Damong dagat naaangkop na dami Itlog ng manok 2 Mga Hakbang: 1. Painitin ang kaserola na may mantika at pinatuyong dahon ng sibuyas; dagdagan ng pangunang-sabaw at pakuluin; dagdagan ng seaweed. 2. Iuhos ang binatang itlog at haluin ng mabuti; timplahan at ihain.	Mga Sangkap: Tupa (ginayat) 2/5 catty Dahon ng sibuyas 1 & 1/2 tael (ginayat) Siling pukingan 2 (ginayat) Tangkay ng bawang 1 & 1/2 tael (hiniwa sa mga bahagi) Mga Hakbang: 1. Ihalo ang ginayat na tupa sa alak ng shaoshing at asin. 2. Painitin ang mantika, isa-isang idagdag ang ginayat na tupa, luya, siling pukingan, dahon ng sibuyas at togue ng bawang at gisahin. 3. Idagdag ang matamis na giniling na buto ng utaw; palaputin ang sabaw at ihain.	Mga Sangkap: Pechay baguio 8 tael Mga Hakbang: 1. Painitin ang kawali na may mantika at luya; dagdagan ng pechay baguio at panimpla; lutuin ang pechay baguio hanggang lumambot. 2. Pakuluin ang pangunang-sabaw, asukal, asin, mantikang sesame, giniling na pamintang puti, sariwang gatas at konting tubig. 3. Iuhos ang timpla sa pechay baguio at ihain.	Mga Sangkap: Karne ng baka 1/3 catty (ginayat) Pinatuyong labanos naaangkop na dami (diced) Mga Hakbang: 1. Hiwain ang karne ng baka at ibabad. 2. Ihalo ang karne ng baka at pinatuyong labanos; ilatag sa isang plato; pasingawan sa mataas na apoy ng 15 minuto. 3. Budburan ng ginayat na siling labuyo at ihain.

Huwebes			
Sinabawang Kundol na may Labong at Hamon ng Yunnan	Prinitong Malutong na Manok na may Binurong Pulang Tahuri	Ginisang Berdeng Sitaw na may Hibe	Ginisang Ginayat na Isda na may Kundol
Mga Sangkap: Kundol 1/3 catty Labong 1/3 catty Hamon ng yunnan 4 tael Mga Hakbang: 1. Iprito ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ibuhos ang naaangkop na dami ng tubig; dagdagan ng lahat ng sangkap at pakuluin. 2. Lutu in ang kundol hanggang sa ganap na luto na; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Buong manok 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso) Binurong pulang tahuri naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ibad ang manok sa binurong pulang tahuri at panimpla. 2. Pahiran ang manok ng pinalapot sa harina; pritu hin ng ilang sandali sa mababang apoy; ipihit sa katamtamang apoy at iprito hanggang magkulay brown ang manok at ganap na luto.	Mga Sangkap: Berdeng sitaw 1/3 catty Hibe 1/6 catty Mga Hakbang: 1. Painitin ang kawali na may mantika at hiniwang luya; igisa ang berdeng sitaw at hibe; dagdagan ng konting dami ng tubig at palamigin hanggang matapos. 2. Timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Giniling na karpang 1/2 catty putik Kundol 1 (hiniwa sa mga mahabang pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Ihalo ang giniling na pamintang puti na may giniling na karpang putik; iprito hanggang maging empanadang isda at hiwain sa mga mahahabang piraso. 2. Iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; igisa ang kundol; dagdagan ng kunting tubig at lutu in hanggang matapos. 3. Ilagay ang mga pira-pirasong karpang putik sa kawali; dagdagan ng sarsa ng talaba, asukal, toyong maitim at dahon ng sibuyas at ihain.
Biyernes			
Sinabawang Karne ng Baka na may Kamatis at Patatas	Ginisang Diced na Manok na may Diced na Ugat ng Lotus	Pinasingawang Tinadtad na Tadyang ng Baboy na may Binurong Tahuri	Nilukob na Patola na may Kabuti at Kabuting Ginikan
Mga Sangkap: Kamatis 3 (hiniwa ng pira-piraso) Patatas 2 (hiniwa ng pira-piraso) Karne ng baka (hiniwa) 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Painitin ang kawali na may mantika at hiniwang luya; igisa ang hiniwang karne ng baka ng ilang minuto; ibuhos ang naaangkop na dami ng tubig at pakulu in. 2. Ihalo ang kamatis at patatas; patuloy na pakulu in hanggang lumapot ang sabaw. 3. Lagyan ng asin at asukal at ihain.	Mga Sangkap: Pitso ng manok (diced) 1/3 catty Ugat ng lotus (diced) 1/6 catty Berdeng siling pukingan 1/6 catty (diced) Mga Hakbang: 1. Ibad ang manok; igisa hanggang ang manok ay magkulay brown; at itabi. 2. Igisa ang dahon ng sibuyas at luya; dagdagan ng diced na ugat ng lotus at berdeng siling pukingan at gisahin; idagdag ng diced na manok. 3. Idagdag ang alak ng shaoshing, asin at naaangkop na dami ng pangunang-sabaw at haluin ng mabuti; budburan ng ilang patak ng mantikang sesame.	Mga Sangkap: Tinadtad na tadyang 6 tael ng baboy Binurong tahuri naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Igisa ang binurong tahuri at butil ng bawang; ihain sa isang mangkok. 2. Idagdag ang sarsa ng talaba, toyo, asukal, paminta, mantikang sesame at alak ng shaoshing; haluin ng mabuti hanggang makabuo ng minasang bawang at binurong tahuri. 3. Ihalo ang tinadtad na tadyang ng baboy sa sarsa ng binurong tahuri; pasingawan sa mataas na apoy; budburan ng diced na dahon ng sibuyas at ihain.	Mga Sangkap: Patola 1/3 catty Kabuti 1/6 catty Kabuting ginikan 1/6 catty Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; dagdagan ng kabuti at kabuting ginikan; budburan ng ilang patak ng alak na gawa sa bigas; dagdagan ng panimpla at naaangkop na dami ng tubig; lutu in hanggang sipsipin ang sarsa. 2. Idagdag ang patola; lutu in hanggang matapos at ihain.
Sabado/Lingo			
Sinabawang Sibuyas	Pinakuluang Tadyang ng Baboy na may Labanos	Ginisang Bato ng Baboy na may Coliflower	Nilukob na Tokwa na may Kabuti
Mga Sangkap: Sibuyas (ginayat) 1/3 catty Kinchay naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Painitin ang mantika; igisa ang sibuyas ng ilang minuto; timplahan ng asin at giniling na pamintang puti; igisa ang sibuyas hanggang magkulay brown. 2. Idagdag ang malinaw na sabaw at pakulu in; dagdagan ng kinchay at ihain.	Mga Sangkap: Labanos 1 catty Tadyang ng baboy 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Iprito ang tadyang ng baboy sa mainit na mantika hanggang bumango; dagdagan ng luya at bawang at gisahin; dagdagan ng hiniwang labanos at gisahin. 2. Idagdag ang pangunang-sabaw at timplahin; idagdag ang naaangkop na dami ng tubig at lutu in hanggang sipsipin ang sarsa.	Mga Sangkap: Coliflower 1/3 catty Bato ng baboy 1/6 catty Mga Hakbang: 1. Tanggalin ang amoy ng ihi mula sa bato ng baboy; hiwain ang bato ng baboy sa patigilid na hugis krus; ibabad at iprito ang bato ng baboy sa mainit na mantika hanggang bumango; itabi. 2. Iprito ang tinadtad na dahon ng sibuyas, luya, bawang at coliflower sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ulit ang pinatagilid na hugis krus na bato sa kaserola at gisahin nang mabilis. 3. Idagdag ang panimpla; lutu in hanggang matapos at ihain.	Mga Sangkap: Tokwa 2 piraso Kabuti 1/6 catty Mga Hakbang: 1. Ibad ang tokwa sa tubig asin ng ilang sandali; limasin ang tokwa; pritu hin hanggang bumango; ilagay sa isang plato at itabi. 2. Iprito ang luya at bawang hanggang bumango; ilagay ang kabuti at gisahin hanggang bumango; budburan ng patak ng alak na gawa sa bigas at idagdag ang panimpla. 3. Iahon ang kabuti at ibuhos sa tokwa.