

Lunes			
Sinabawang Tulya na may Pechay Baguio	Pritong Tokwa na may Karneng Baka	Ginisang Ginayat na Isda na may Sitaw Baguio	Linukob na Letsugas na may Kabuteng Shitake
Mga Sangkap: Halaan 1/2 catty Pechay baguio naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Painitin ang kawali na may mantika at ginayat na luya; ilagay ang halaan at igisa hanggang sa magbukas ang siyel; lagyan ng naaangkop na dami ng tubig at pakuluin. 2. Ilagay ang pechay baguio at pakuluin; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Karneng baka 1/3 catty Tokwa 2 piraso Mga Hakbang: 1. Pahiran ang tokwa ng harinang caltrop; iprito ang tokwa hanggang maging kulay brown; ayusin sa plato. 2. Igisa ang karneng baka hanggang sa maluto; timplahan at palaputin ang sabaw; ibuhos ang tinimplang panghalo sa tokwa.	Mga Sangkap: Giniling na karpang 1/4 catty putik Sitaw baguio 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Ihalo ang paminta sa giniling na karpang putik; iprito at gawing empanadang isda at hiwain sa pahabang piraso. 2. Iprito ang luya sa mainit na mantika at ilagay ang ginisang sitaw baguio; wisikan ng alak na gawa sa bigas. 3. Ibalik sa kawali ang karpang putik; buhusan ng sarsa ng talaba, asukal, toyong maitim at dahon ng sibuyas at ihain.	Mga Sangkap: Letsugas 1/2 catty Tuyong kabuteng shitake (binabad) 8 piraso Mga Hakbang: 1. Banlian ang letsugas sa kumukulong tubig hanggang sa maluto. 2. Painitin ang mantika; sandaling igisa ang kabuteng shitake; idagdag ang panimpla at lutuin hanggang sa masipsip ang sarsa. 3. Ilagay ang letsugas at panandaliang lutuin; timplahin at ihain.
Martes			
Sinabawang Baka na may Patola	Pinasingawang Manok na may Tuyong Bulaklak ng Saging at Tengang Daga	Pritong Karpang Putik na Pinalamanan ng Talong, Berdeng Siling Maanghang at Sicharong Tokwa	Pinasingawang Itlog na may Kabuteng Shitake
Mga Sangkap: Patola 1/2 catty Karneng baka 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na luya; ilagay ang karneng baka at sandaling igisa; lagyan ng tubig at pakuluin ang sabaw. 2. Ilagay ang patola kapag kumulo na ang sabaw; pakuluin ulit. 3. Timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Buong manok 2/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) Tuyong bulaklak ng 1/2 tael saging Tengang daga 1/2 tael (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Ibadad ang pinirasong manok at haluing mabuti sa tuyong bulaklak ng saging at tengang daga; timplahin. 2. Pasingawan sa mataas na init hanggang maluto; budburan ng dahon ng sibuyas.	Mga Sangkap: Giniling na karpang 1/2 catty putik Talong 1/4 catty Berdeng siling 1/4 catty maanghang Sicharong tokwa 1/4 catty Mga Hakbang: 1. Pahiran ng harinang mais ang berdeng siling maanghang, talong at sicharong tokwa; palamanan ng giniling na karpang putik. 2. Painitin ang mantika; iprito ang karpang putik sa mantika hanggang sa maging kulay brown ang isda. 3. Baliktarin at iprito hanggang maluto; ihain.	Mga Sangkap: Sariwang kabuteng shitake 1/2 tael Itlog ng manok 4 Mga Hakbang: 1. Magbati ng itlog; lagyan ng tubig na may daming doble sa binating itlog. 2. Ilagay ang kabuteng shitake at igisang mabuti; timplahan ng asin at paminta. 3. Ilagay sa plato; pasingawan ng 15 minuto at ihain.
Miyerkules			
Sinabawang Buto ng Baboy na may Karots at Berdeng Labanos	Ginisang Burong Itlog sa Apog na may Siling Labuyo	Tadyang ng Baboy sa Sarsang Kahel	Esparrago sa Sarsa ng Talaba
Mga Sangkap: Buto ng baboy 1 catty Berdeng labanos 1/2 catty Karots 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at pakuluin; bawasan ang init. 2. Pakuluhan ng 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Berdeng siling 1/4 catty Burong itlog sa apog 3 Mga Hakbang: 1. Hiwain ang burong itlog sa apog. 2. Gayatin ng manipis ang siling labuyo at sandaling igisa; lagyan ng asin. 3. Gumawa ng panimplang sarsa mula sa maputlang toyo, suka, capscicol at mantikang sesame; isawsaw sa sarsa habang kumakain.	Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso) Kahel 1 Katas ng kahel 1 kutsara Mga Hakbang: 1. Ibadad ang tadyang ng baboy sa timpladong halo at paghaluin; iprito ang magkabilang bahagi hanggang maging kulay-brown. 2. Ilagay ang katas ng kahel, balat ng kahel, diced na binalatang kahel, tubig at asin; lutuin sa mahinang apoy; pakuluin. 3. Palaputin ang sabaw; ilagay ang tadyang ng baboy; haluin ang sarsa at ihain.	Mga Sangkap: Esparrago 1 catty Mga Hakbang: 1. Ilagay ang esparrago sa kumukulong tubig hanggang maluto. 2. Iprito ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ibuhos ang sarsa ng talaba at gisahing mabuti; wisikan ng alak na gawa sa bigas. 3. Timplahan ng asin at asukal; ibuhos ang halo sa esparrago.
Huwebes			
Sinabawang Itlog na Maalat na may Kundol	Sinigang na Manok sa Alak na Huadiao	Hiniwang Isda na may Kamatis	Ginisang Pechay baguio

Mga Sangkap: Kundol 1/2 catty Itlog na maalat 1 Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika; buhusan ng tubig at pakuluan; ilagay ang kundol at itlog na maalat at lutuin lahat. 2. Timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Pakpak ng manok 2/3 catty Alak na Huadiao 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Ibadad ang pakpak ng manok at pasingawan kasama ang dahon ng sibuyas at luya hanggang maluto; ibabad sa nagyeyelong tubig; hanguin. 2. Ilagay ang patis, alak ng Huadiao, anis, pamintang Sichuan, asin at tubig at pakuluan sa katamtamang init. 3. Palamigin ang halo at ibuhos sa pakpak ng manok; i-refrigerate muna ng 12 oras bago ihain.	Mga Sangkap: Tamban (hiniwa) 2/3 catty Kamatis (hiniwa) 1 Mga Hakbang: 1. Ibadad ang tamban; pahiran ng putih ng itlog at harinang caltrop; iprito hanggang maluto at itabi. 2. Igisa ang butil ng bawang at ketsap hanggang bumango; ilagay ang sabaw at panimpla; pakuluin. 3. Ilagay ang kamatis at hiniwang isda; haluing mabuti; palaputin ang sabaw; budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas.	Mga Sangkap: Pechay baguio 2/5 catty Tuyong pulang siling labuyo kaunting dami Mga Hakbang: 1. Painitin ang mantika; ilagay ang pamintang Sichuan at igisa hanggang bumango; hanguin. 2. Ilagay ang tuyong siling labuyo, asin at pechay Baguio, igisa hanggang sa medyo lumambot ang pechay baguio at ihain.
Biyernes			
Sinabawang Matang Baka na may Kamatis	Talong na Pinalamanan ng Giniling na Isda	Ginisang Manok na Tinanggalan ng Buto na may Kintsay	Linukob na Ginayat na Karneng Baka na may Tokwa at Kabute
Mga Sangkap: Matang baka 1 Kamatis 2 Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; iprito ang magkabilang bahagi ng isda hanggang maging kulay brown; lagyan ng kaunting tubig at pakuluan. 2. Ilagay ang kamatis habang pinapakulo; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Talong 3 Giniling na karpang 1/4 catty putik Mga Hakbang: 1. Sandukin ang gitna ng talong; itabi muna. 2. Palamanan ng isda ang talong at ayusin ito sa pamamagitan ng paglagay ng kawayang patpat; iprito hanggang maging kulay brown at hanguin. 3. Igisa ang kintsay, tuyong dahon ng sibuyas at bawang hanggang bumango; lagyan ng kaunting tubig at timplahan ng sarsa ng talaba; palaputin ang sabaw; ibuhos ang tinimplang panghalo sa talong.	Mga Sangkap: Manok na tinanggalan 1/2 catty ng buto Kintsay 2/5 catty (hiniwa sa mga bahagi) Karots (ginayat) 1 kutsara Mga Hakbang: 1. Iprito ang manok sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang ginayat na karots at kintsay at igisa hanggang maluto. 2. Ilagay ang maputlang toyo, asukal at tubig at ihain.	Mga Sangkap: Karneng baka (ginayat) 1/3 catty Tokwa 2 piraso Kabuteng enoki 1/3 catty Sariwang kabuteng shitake 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na karneng baka sa mainit na mantika hanggang bumango; idagdag ang tokwa, kabuteng enoki at kabuteng shitake at sama-samang igisa. 2. Dagdagan ng panimpla; lutuin at ihain.
Sabado/Linggo			
Sinabawang Kundol at Manok	Linukob na Tagiliran ng Baka na may Alak na Pula	Pinasingawang na Tiyan ng Tamban na may Singkamas	Choi Sum sa Sarsa ng Talaba
Mga Sangkap: Buong manok 2/5 catty Kundol 2/5 catty Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluan; hinaan ang apoy. 2. Patuloy itong lutuin ng 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Tagiliran ng baka 1 catty (binanlian) Alak na pula 1 cup Karots 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso) Sibuyas 1 (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Iprito ang tagiliran ng baka; ilagay ang sibuyas at tinadtad na bawang. 2. Ihalong mabuti; wisikan ng alak na pula at mga panimpla; pakuluan ng 2 oras sa mahinang apoy. 3. Idagdag ang karots; patuloy itong pakuluan ng 30 minuto bago ihain.	Mga Sangkap: Tiyan ng tamban 1 catty Singkamas (ginayat) 1 Mga Hakbang: 1. Pahiran ng asin ang loob at labas ng tiyan ng isda; ayusin sa plato; ilatag ang ginayat na luya at singkamas. 2. Pasingawan ng 12 minuto sa malakas na apoy; hanguin; alisin ang sarsa. 3. Lagyan ng toyong maputla sa tiyan ng isda; ilatag ang ginayat na dahon ng sibuyas at ginayat na pulang siling labuyo at ihain.	Mga Sangkap: Choi sum 1 catty Mga Hakbang: 1. Ilagay ang choi sum sa kumukulong tubig hanggang sa maluto. 2. Iprito ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang sarsa ng talaba at gisahing mabuti; wisikan ng alak na gawa sa bigas; timplahan ng asin at asukal; ilagay ang halo sa choi sum.