

| Lunes | | | |
|--|--|--|--|
| Sinabawang Isdang Bumbay na may Kintsay at Tokwa | Linukob na Karneng Baka na may Labong at Sariwang Kabuteng Shiitake | Tahong na may Sarsang Maasim | Ginisang Kangkong na may Tinadtad na Bawang |
| Mga Sangkap: Isdang bumbay 12 tael Tokwa 2 piraso Kintsay naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Iprito ang isda hanggang maging kulay brown; alisin ang mantika. 2. Lagyan ng tubig at pakuluin; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluan. 3. Timplahan ng asin. | Mga Sangkap: Karneng baka 2/5 catty Labong (hiniwa) 2 tael Sariwang kabuteng shiitake 8 Berdeng sili 1 Mga Hakbang: 1. Banlian ang karneng baka sa tubig na may luya at dahon ng sibuyas hanggang maluto; banlian ang labong. 2. Sandaling iprito ang sariwang kabuteng shitake at labong sa mainit na mantika; wisikan ng alak ilagay ang hiniwang karneng baka at haluing mabuti. 3. Timplahan ng toyong maputla; sarsa ng talaba at asukal; palaputin ang sarsa at ilagay sa plato. | Mga Sangkap: Tahong (binanlian) 12 Maliliit na piraso ng bacon 1 kutsara Tinadtad na bawang 1 kutsara Mga Hakbang: 1. Banlian ang tahong. 2. Iprito ang bacon at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang panimpla at pakuluan. 3. Ilagay ang tahong; gisahing mabuti at ihain. | Mga Sangkap: Kangkong 2/3 catty Mga Hakbang: 1. Iprito ang tinadtad na bawang; ilagay ang kangkong at gisahin. 2. Ilagay ang asin, asukal at tubig; gisahin hanggang maluto. 3. Ilagay sa plato at ihain. |
| Martes | | | |
| Sabaw ng Lomo ng Baboy na may Tokwa at Balun-Balunan ng Isda | Pinakuluang Tiyan ng Isda na may Brokoli | Ginisang Pusit na may Dilaw na Kuchay at Togue | Hamonadong Bibi na may Gabi |
| Mga Sangkap: Karneng baboy 6 tael Tokwa 2 piraso Balun-balunan ng isda naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig; ilagay ang lomo ng baboy at pakuluin. 2. Hinaan ang aboy at pakuluan ng 1 oras; ilagay ang tokwa at balun-balunan ng isda at pakuluan ng 30 minuto. 3. Timplahan ng asin at ihain. | Mga Sangkap: Tiyan ng tamban 12 tael Brokoli 12 tael Mga Hakbang: 1. Iprito ang tiyan ng isda hanggang ang magkabilang bahagi ay maging kulay brown. 2. Ilagay ang tubig at panimpla; ilagay ang brokoli at pakuluan. 3. Pakuluan hanggang maluto at ihain. | Mga Sangkap: Dilaw na kuchay 8 tael Togue 8 tael Karot 4 tael Pusit 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya at ginayat na siling labuyo sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pusit at gisahin hanggang maluto; ilagay ang panimpla. 2. Ilagay ang natitirang mga sangkap at gisahin hanggang maluto; ilagay ang panimpla at ihain. | Mga Sangkap: Hita ng hamonadong bibi 1 Gabi 8 tael Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na luya hanggang bumango; ilagay ang gabi at hita ng hamonadong bibi at sama-samang gisahin. 2. Lagyan ng tubig at pakuluan hanggang maluto. |
| Miyerkules | | | |
| Sinabawang Banak na may Gabi ng Intsik at Makhanas | Ginisang Kale na may Atsarang Oliba at Giniling na Karneng Baboy | Pinasingawang Labian | Pinakuluang Lechong Baboy na may Tokwang Patpat |
| Mga Sangkap: Banak 1 Babi ng intsik 2 tael Makhanas 2 tael Mga Hakbang: 1. Iprito ang banak hanggang maging kulay brown ang magkabilang bahagi; alisin ang mantika. 2. Ilagay ang tubig at pakuluin; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluan; babahan ng init at pakuluan ng 2 oras. 3. Timplahan ng asin at ihain. | Mga Sangkap: Kale 12 tael Giniling na karneng baboy 3 tael Atsarang oliba naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Banlian sa kumukulong tubig ang kale na may mantika, asin at asukal. 2. Ibadad ang karneng baboy; gisahin hanggang maluto. 3. Ilagay ang lahat na mga sangkap; palaputin ang sabaw at ihain. | Mga Sangkap: Labian 1 Mga Hakbang: 1. Ilatag ang dahon ng sibuyas sa ilalaim ng isda; ilatag ang ginayat na luya sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan ang isda sa malakas na apoy hanggang maluto; iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika at ibuhos sa isda ang halo. | Mga Sangkap: Lechong baboy 12 tael Tokwang patpat 3 tael Mga Hakbang: 1. Iprito ang lechong baboy hanggang bumango; lagyan ng sarsa ng talaba, mantika ng sesame, tubig at asukal at pakuluan. 2. Ilagay ang tokwang patpat; lutuin hanggang masipsip ang sarsa; ihain. |
| Huwebes | | | |
| Sabaw ng Lomo ng Baboy na may Tokwa at Kamatis | Pritong Mala-Empanadang Gabi | Ginisang Ginayat na Isda na may Pechay Baguio | Piniritong Isda na Tinanggalan ng Tinik |
| Mga Sangkap: Karneng baboy 8 tael Tokwa 1 piraso Kamatis 2 | Mga Sangkap: Gabi 5/6 catty Giniling na karneng baboy 1 & 3/10 tael | Mga Sangkap: Giniling na laman ng karpang putik 1/4 catty Pechay baguio 2/3 catty | Mga Sangkap: Isdang tinanggalan ng tinik 8 tael |

| | | | |
|--|--|--|--|
| Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluan; hinaan ang aboy at pakuluan ng 1/2 oras. 2. Timplahan ng asin at ihain. | Mga Hakbang: 1. Pasingawan at lamasin ang gabi. 2. Ihalo ang giniling na karneng baboy sa nilamas na gabi. 3. Patagin ang nilamas na gabi para maging empanada; iprito hanggang ang magkabilang bahagi ay maging kulay brown. | Mga Hakbang: 1. Ihalo ang giniling na karpang putik sa giniling na puting paminta; patagin para maging empanadang isda at hiwain ng pahaba. 2. Iprito ang luya at pechay baguio sa mainit na mantika; lagyan ng tubig at lutuin. 3. Ilagay ang karpang putik na hiniwa ng pahaba; lagyan ng asin, asukal at toyong maitim at ihain. | Mga Hakbang: 1. Hugasan at alisan ng tubig ang isdang tinanggalan ng tinik; sandaling ibabad sa asin at paminta. 2. Iprito sa mainit na mantika ang isdang tinanggalan ng tinik hanggang maging kulay brown ang magkabilang bahagi; ihain. |
| Biyernes | | | |
| Sinabawang Buto ng Buntot ng Baboy na may Papaya at Kabuteng Espongha | Linukob na Pata ng Baboy na may Binurong Pulang Tahuri | Ginisang Kangkong na may Ginayat na Siling Labuyo | Ginisang Atay ng Baboy na may Pipino |
| Mga Sangkap: Buto ng buntot ng baboy 1 Papay 1/2 Kabuteng espongha naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluan. 2. Hinaan ang aboy at pakuluan ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain. | Mga Sangkap: Pata ng baboy 1 Binurong pulang tahuri naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Igisa ang tuyong sibuyas, tinadtad na bawang, tinadtad na luya at binurong pulang tahuri hanggang bumango; ilagay ang pata ng baboy at gisahing mabuti. 2. Lagyan ng tubig, tingkal na asukal, alak na Shaoxing, toyong maputla at toyong maitim at pakuluin. 3. Hinaan ang aboy at pakuluan ng 45 minuto hanggang lumapot ang sarsa; ihain. | Mga Sangkap: Kangkong 1 catty Siling labuyo naaangkop na dami (ginayat) Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na siling labuyo at tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kangkong at iprito hanggang maluto. 2. Ilagay ang panimpla at ihain. | Mga Sangkap: Atay ng baboy 8 taels Pipino 1 Mga Hakbang: 1. Ibadang atay ng baboy at iprito hanggang bumango. 2. Ilagay ang pipino at gisahin hanggang maluto. 3. Ilagay ang panimpla at ihain. |
| Sabado/Linggo | | | |
| Sinabawang Kangkong na may Hamonadong Bato ng Bibi | Piniritong Alakaak na may Pino Nuwes | Ginisang Manok na Ginayat na may Burong Berdeng Mustasa | Kulitis na may Burong Itlog sa Apog at Itlog na Maalat |
| Mga Sangkap: Alugbating intsik 1 catty Hamonadong bato ng bibi 2 Buto ng aprikot naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluan. 2. Hinaan ang aboy at pakuluan ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain. | Mga Sangkap: Alakaak 1 Pino nuwes 1 tael Mga Hakbang: 1. Hugasan ang isda at hiwain ng krus matapos alisin ang buto; sandaling ibabad sa asin, mantika ng sesame, giniling na pamintang putih at putih ng itlog. 2. Pahiran ang isda ng harinang mais; iprito ang isda sa mainit na mantika hangang lumutong; ilagay sa plato at itabi muna. 3. Sandaling igisa ang pulang siling pukingan; ilagay ang sarsa ng kamatis, suka at iba pang mga panimpla para lumapot ang sabaw; ibuhos ang halo at ilagay ang pino nuwes sa isda. | Mga Sangkap: Tokwa 1 piraso Pitso ng manok 4 taels (ginayat) Burong berdeng mustasa (diced) 1/6 catty Mga Hakbang: 1. Gayatin at ibabad ang pitso ng manok; gisahin hanggang bumango. 2. Ilagay ang tokwa at burong berdeng mustasa at igisa hanggang maluto. 3. Ilagay ang panimpla; ilagay sa plato at ihain. | Mga Sangkap: Kulitis 1 catty Burong itlog sa apog 1 Itlog na maalat 1 Mga Hakbang: 1. Pasingawan ang burong itlog sa apog at itlog na maalat hanggang maluto; hiwa-hiwain. 2. Iprito ang butil ng bawang hanggang bumango; ilagay ang kulitis at gisahin hanggang bumango; ilagay ang panimpla. 3. Ilagay ang hiniwang burong itlog sa apog at itlog na maalat at ihain. |