

Lunes			
Sinabawang Tadyang ng Baboy na may Kabuteng Ginikan at Tokwa	Linukob na Talong na Lasang-Isda	Pinasingawang Tadyang ng Baboy na may Sarsa ng Binurong Tahuri	Pinakuluang Tahong na may Ginayat na Siling Pulang Maanghang
Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 2/5 catty (binanlian) Kabuteng ginikan (binanlian) 4 taels Tokwa (binanlian) 1 piraso Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang tadyang ng baboy; ipihit sa mababang apoy at pakuluin ng 1 oras matapos na kumulo ang tubig. 2. Ilagay ang kabuting ginikan at tokwa at pakuluin. 3. Timplahan ng asin; ayusin sa isang mangkok at ihain.	Mga Sangkap: Talong 1 catty (hiniwa ng pira-piraso) Giniling na karneng baboy 2 taels Daing na isda 1 tael Mga Hakbang: 1. Ibadang ang giniling na karne na may timpla; igisa at itabi. 2. Igisa ang luya, bawang at ang puting bahagi ng dahong sibuyas sa mainit na mantika hanggang sa bumango; ilagay ang giniling na baboy at hiniwa na daing na isda at iprito; lagyan ng giniling na malalaking buto ng sitaw, wisikan ng bino. 3. Ilagay ang pangunang-sabaw at pakuluin ng sandali; ilagay ang talong; magdagdag ng sarsa ng talaba, suka at iba pang mga panimpla.	Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 4/5 catty (hiniwa ng pira-piraso) Binurong tahuri naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ihalo ng mabuti ang tadyang ng baboy sa binurong tahuri, toyong maputla, asin, dahon ng sibuyas at luya; ibabad ng 30 minuto. 2. Iilagay ang tadyang ng baboy sa plato; pasingawan sa mataas na apoy hanggang matapos.	Mga Sangkap: Tahong 1 catty Siling labuyo 4 piraso Bawang 4 piraso Mga Hakbang: 1. Igisa ang bawang sa mainit na mantika hanggang sa bumango; ilagay ang mantikilya, tahong, sake at asin at pakuluin ng 5 minuto. 2. Ilagay ang siling labuyo at ihain.
Martes			
Sinabawang Karne ng Baka na may Kamatis at Patatas	Ginisang Kale	Prinitong Binti ng Bibi na may Labanos	Ginisang mga Hiniwang Karne ng Baka na may Berdeng Sibuyas
Mga Sangkap: Kamatis 3 (hiniwa ng pira-piraso) Patatas (hiniwa) 2 Karne ng baka 6 taels (hiniwa at binanlian) Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig; ilagay ang karne ng baka, pamintang putih at luya at pakuluin ng 45 minuto. 2. Ilagay ang kamatis at patatas at lutuin ng 45 minuto; timplahan ng asin at asukal.	Mga Sangkap: Kale 2/3 catty Mga Hakbang: 1. Igisa ang mga hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang sa bumango; ilagay ang kale at gisahin. 2. Ilagay ang asin, asukal at konting tubig at gisahin ng mabuti hanggang matapos.	Mga Sangkap: Labanos (ginayat) 2/3 catty Hamonadong binti ng bibi 1 (binanlian at ginayat) Mga Hakbang: 1. Pasingawin ang hamonadong binti bibi ng 10 minuto; tanggalan ng buto at balatan ito; gayatin. 2. Pinitin ang mantika; ilagay ang ginayat na hamonadong binti ng bibi at igisa hanggang sa bumango; ilagay ang ginayat na labanos at magkasamang gisahin. 3. Magdagdag ng sarsa ng talaba, asin at asukal; pakuluin hanggang sa lumambot ang labanos.	Mga Sangkap: Karne ng baka (hiniwa) 1/2 catty Berdeng sibuyas 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Iprito ang timpladong karne ng baka na may luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango. 2. Ilagay ang berdeng sibuyas at prituhiin hanggang matapos; lagyan ng asin at asukal at maputlang toyo.
Miyerkules			
Sinabawang Tokwa at Alimasag	Ginisang Letsugas na may Siling Labuyo at Binurong Tahuri	Ginisang Ginayat na Karne ng Baboy na may Togue	Ginisang Karne ng Ostrich na may Dahon ng Sibuyas
Mga Sangkap: Tokwa 2 piraso Itlog ng manok 2 Alimasag 1 (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Iprito ang hiniwang luya; ibuhos ang bino; lagyan ng pangunang-sabaw at pakuluin. 2. Ilagay ang hiniwang alimasag at tokwa at pakuluin hanggang maluto; ilagay ang asin at paminta. 3. Haluin ng mabuti ang putih ng itlog at kinchay; palaputin ang sabaw.	Mga Sangkap: Letsugas 1 Tokwa 2 piraso Siling labuyo (ginayat) 1 kutsara Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang letsugas hanggang matapos; ayusin sa isang plato. 2. Iprito ang ginayat na luya at alak na galing sa bigas; ilagay ang binurong tahuri at ginayat na siling labuyo at prituhiin ito; ibuhos sa letsugas.	Mga Sangkap: Togue (binanlian) 4/5 catty Karneng baboy (ginayat) 4 taels Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya, bawang at puting parte ng dahon ng sibuyas hanggang bumango; lagyan ng ginayat na karne ng baboy at prituhiin hanggang malasado. 2. Ilagay ang togue at prituhiin ng sabay-sabay; budburan ng bino; at ilagay ang malinaw na sabaw. 3. Timplahan ng sarsa ng talaba, asin at asukal.	Mga Sangkap: Karne ng ostrich 1/2 catty (ginayat) Dahon ng sibuyas 1 Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya, bawang at puting parte ng dahon ng sibuyas hanggang bumango; ilagay ang ginayat na karne ng ostrich at prituhiin hanggang malasado. 2. Ilagay ang dahon ng sibuyas at prituhiin ng sabay-sabay; budburan ng bino; at ilagay ang malinaw na sabaw. 3. Timplahan ng tuyong maputla, sarsa ng talaba, asin at asukal.
Huwebes			
Sinabawang Astragalus Mongholicus, Goji beri at Binti ng Karne ng Baka	Ginisang Burong ng Karne ng Baboy na may Berdeng Sitaw	Linukob na Pechay Baguio na may Hibe	Pinasingawang Banak na may Inasinang Limon
Mga Sangkap: Binti ng karne ng baka (hiniwa ng pira-piraso) 2/5g Astragalus mongholicus 1/2 tael	Mga Sangkap: Berdeng sitaw 1/2 catty Burong na karneng baboy 3 taels	Mga Sangkap: Pechay baguio (ginupitan) 2/3 catty Hibe 1/6 catty	Mga Sangkap: Banak 1 Inasinang limon 1

Goji Buto ng lotus	2/5 tael naaangkop na dami			
Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; lagyan ng lahat ng sangkap at hiniwang luya at pakuluin. 2. Patuloy na pakuluin ng 3 oras sa katamtamang apoy; timplahan ng asin.	Mga Hakbang: 1. Ilagay ang burong na karneng baboy sa malinaw na tubig at lutuin hanggang matapos; hiwain ito; prituin hanggang lumapot. 2. Iprito ang dahon ng sibuyas, luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; budburan ng bino; ilagay ang berdeng sitaw at burong na karneng baboy at prituin ng ilang sandali. 3. Ilagay ang sabaw at panimpla hanggang sa gisahin; palaputin ang sabaw at ihain.	Mga Hakbang: 1. Lutuin ang pechay baguio hanggang 80% matapos; itabi muna. 2. Pakuluin ang pangunang-sabaw, bino, asin at sugpo ng sabay-sabay; ilagay ang pechay baguio at pakuluin; pakuluin sa mababang apoy hanggang mayroong 1/3 ng sabaw ang natitira. 3. Ilagay ang katas ng luya; palaputin ang sabaw; gisahin ang pechay baguio at ihain.	Mga Hakbang: 1. Ilagay ang isda sa isang plato; ilagay ang hiniwang luya at hinwang dahon ng sibuyas sa ibaba ng isda. 2. Ilagay ang giniling at inasinang limon, ginayat na luya, dahon ng sibuyas, pinatuyong balat ng dalanghita, at siling labuyo sa isda. 3. Pasingawan ang isda sa malakas na apoy hanggang matapos; prituin ang konting ginayat na luya na may toyong maputla; ibuhos sa isda at ihain.	

Biyernes

Sinabawang Usbong ng Patani	Ginisang Giniling na Tupa na may Letsugas	Ginisang Kale na may Daing	Pinasingawang Kalabasa na may Prititong Manok at Gulay
Mga Sangkap: Kinchay 1/4 catty Usbong ng patani 10 taels Mais 1/2	Mga Sangkap: Tupa (giniling) 1/4 catty Letsugas (hiniwa) 3/4 catty Apulid (diced) 10 Pinatuyong kabuteng shitake 3 (binabad at diced) Sibuyas (diced) 1/2 Kintsay (diced) 1/3	Mga Sangkap: Kale (hiniwa) 1/2 catty Daing o inasinang isda (diced) 1/2 tael Tinadtad na bawang 1 kutsara Giniling na siling labuyo 1 kutsara	Mga Sangkap: Kalabasa 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso) Pitso ng manok 1/4 catty (hiniwa ng pira-piraso) Berdeng utaw 1/4 catty (binanlian)
Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang pangunang-sabaw; lagyan ng buto ng mais at pakuluin. 2. Ilagay ang usbong ng patani at pakuluin hanggang maluto; ilagay ang asin at paminta. 3. Haluin ng mabuti ang putih ng itlog at kinchay; palaputin ang sabaw.	Mga Hakbang: 1. Iprito ang konting dami ng luya at bawang sa mainit na mantika; lagyan ng hiniwang sibuyas at tupa at prituin. 2. Ilagay ang ibang mga sangkap at prituin ng sabay-sabay; lagyan ng sabaw ng manok, asin at paminta hanggang sa gisahin. 3. Ilagay ang kintsay at hiniwang dahon ng sibuyas at palaputin ang sabaw; i-ayos ang letsugas at ihain.	Mga Hakbang: 1. Iprito ang daing sa pina-init na kaserola hanggang bumango. 2. Iprito ang tinadtad na bawang at giniling na siling labuyo sa mainit na mantika; lagyan ng hiniwang kale at prinitong hiniwang daing at gisahin ng ilang sandali. 3. Ilagay ang panimpla at ihain.	Mga Hakbang: 1. Ibadad ang manok; prituin hanggang matapos at itabi muna; pasingawan ang mga piraso ng kalabasa hanggang matapos; i-ayos sa isang plato. 2. Pakuluin ang sabaw sa kaserola; lagyan ng manok, berdeng utaw at asin; palaputin ang sabaw. 3. Iuhos ang sabaw sa kalabasa; budburan ng patak ng mantikang sesame at ihain.

Sabado/Linggo

Sinabawang Manok na may Peras ng Intsik at Kabuteng Espongha	Ginisang Alimango na may Luya at Dahon ng Sibuyas	Ginisang Sugpo na may Sarsa ng Kamatis	Prititong Tokwa na may Halamang-singaw
Mga Sangkap: Buong manok (binanlian) 1 Kabuteng espongha (hiniwa sa mga parte) 1 tael Peras ng intsik 1 Karne ng baboy (binanlian) 4 taels	Mga Sangkap: Alimango 1 catty (hiniwa ng pira-piraso)	Mga Sangkap: Sugpo 1 catty (binalatan at tinanggalan ng ulo)	Mga Sangkap: Kabute 2 taels Kabuteng ginikan (hiniwa sa kalahati) 3 taels Pinatuyong kabuteng shitake (hiniwa) 2 taels Tokwa (hiniwa) 1 piraso Labong naaangkop na dami Tengang daga at espongha naaangkop na dami
Mga Hakbang: 1. Ilagay ang lahat ng sangkap sa kaserola; lagyan ng hiniwang luya at 4 na mangkok ng tubig; takpan. 2. Ilagay sa kaserolang pangarsa; lutuin sa tubig ng 30 minuto sa malakas na apoy. 3. Ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 3 oras; timplahan ng asin.	Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na luya at dahon ng sibuyas; ilagay ang mga piraso ng alimango at gisahin ng sabay-sabay. 2. Budburan ng bino; ilagay ang pangunang-sabaw, toyong maputla, mantika, asukal at paminta. 3. Iprito hanggang lumapot ang sabaw; lagyan ng ginayat na siling labuyo at dahon ng sibuyas at prituin at haluin ng mabuti.	Mga Hakbang: 1. Painitin ang mantika; ilagay ang sugpo at gisahin hanggang kalahati ay maluto. 2. Ilagay ang luya at bawang; ilagay ang sarsa ng kamatis, asukal, asin, suka at tubig; takpan at ihurno. 3. Palaputin ang sabaw; lagyan ng tinadtad na dahon ng sibuyas at mantikang sesame.	Mga Hakbang: 1. Iprito ang hiniwang tokwa hanggang magkulay kayumanggi ang magkabilaan at ayusin sa isang plato. 2. Iprito ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika; ilagay ang lahat ng kabute at halamang-singaw; budburan ng bino; ilagay ang labong, tengang daga at espongha at gisahin ng sabay-sabay. 3. Ilagay ang pangunang-sabaw, sarsa ng talaba, asin at asukal; ihain; ibuhos sa tokwa.