

Lunes			
Sinabawang Isdang Bato na may Sotanghong Munggo	Niluto sa Tubig ng Hiniwang Manok na may Patani sa Sarsa ng Kamatis	Ginisang Kangkong na may Ginayat na Siling Labuyo at Binurong Tahuri	Pinasingawang Bola Bolang Baboy
Mga Sangkap: Isdang-bato 1 Sotanghong munggo 1/6 catty	Mga Sangkap: Pitso ng manok (hiniwa) 1/3 catty Patani sa sarsa ng kamatis 1/3	Mga Sangkap: Kangkong 1/2 catty Burong tokwa 2 piraso Siling labuyo konting dami (ginayat)	Mga Sangkap: Giniling na karneng baboy 1/3 catty Kabuteng espongha 4 tael Pechay 1/3 catty Apulid (diced) 2 tael Pinatuyong kabuteng shitake (diced) 2 tael
Mga Hakbang: 1. Gisahin ang ilang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; prituhin ang isda hanggang ang magkabilang dulo ay magkulay brown; lagyan na angkop na dami ng tibig at pakuluin. 2. Ilagay ang sotanghong munggo at pakuluin; timplahan ng asin.	Mga Hakbang: 1. Igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; prituhin ang hiniwa na manok hanggang maluto; lagyan ng panimpla. 2. Ilagay ang patani sa sarsa ng kamatis at lutuin sa tubig ng ilang sandali para ihain.	Mga Hakbang: 1. Igisa ang ginayat na paminta, burong tokwa at hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kangkong at gisahin hanggang maluto. 2. Ilagay ang panimpla para ihain.	Mga Hakbang: 1. Timplahan ang giniling na karne ng baboy at haluin ng mabuti sa hiniwang apulid at kabuteng shitake; gawing hugis-bola ang tinimpla. 2. Ilagay ang sabaw ng manok at pakuluin; ilagay ang bola-bolang baboy at ibabad ito sa mahinang apoy hanggang maluto; ilagay ang pechay at espongha sa kumukulong tubig ng ilang sandali at palamutian. 3. Pahiran ang bola-bolang baboy at gulay na may timpla ng harinang mais at pangunang-sabaw.
Martes			
Sabaw ng Dahon ng Mustasa at Hamong Intsik	Linukob na Talong na may Giniling na Karneng Baboy	Linukob na Hiniwang Karneng Baboy na may Kalabasang Susini	Pinasingawang Patola na may Dinikdik na Bawang at Pinatuyong Sugpo
Mga Sangkap: Hamong intsik 1/4 catty Dahon ng mustasa 1	Mga Sangkap: Giniling na karneng baboy 1/4 catty Daing na isda naaangkop na dami 1/3 catty Talong	Mga Sangkap: Karneng baboy (hiniwa) 1/4 catty Kalabasang susini 1 (hiniwa)	Mga Sangkap: Patola 1/3 catty Hibe o pinatuyong sugpo 1/6 catty
Mga Hakbang: 1. Igisa ang ilang tuyong sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; lagyan ng tubig at pakuluin. 2. Ilagay ang hamon at pasingawan ng sandali; lagyan ng dahon ng mustasa at pakuluin. 3. Lagyan ng asin at pakuluin at ihain.	Mga Hakbang: 1. Timplahan ang giniling na karneng baboy, iprito hanggang maluto at itabi. 2. Igisa ang ilang ginayat na luya, hiniwang bawang at puting parte ng dahon ng sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang giniling na karneng baboy at daing na isda at gisahin; dagdagan ng giniling na malalaking buto ng sitaw; wisikan ng alak. 3. Ilagay ang pangunang-sabaw at lukubin na ilang sandali; idagdag ang pahabang hiwang ng talong; lagyan ng panimpla tulad ng sarsa ng talaba at suka.	Mga Hakbang: 1. Iprito ang karneng baboy ng ilang sandali; ilagay ang kalabasang susini at gisahin hanggang maluto. 2. Timplahan ng asin at asukal at lukubin ng ilang sandali.	Mga Hakbang: 1. Hiwain ang patola at ilagay ang mga ito a plato. 2. Ilagay ang tuyong sugpo at dinikdik na bawang sa ibabaw; lagyan ng panimpla. 3. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto.
Miyerkules			
Sinabawang Karne ng Baka na may Kamatis at Patatas	Pisngi ng Baboy na Lutong-Thai	Pinasingawang Dugo ng Baboy na may Kuchay	Ginisang Sutlang Daing na may Talong
Mga Sangkap: Kamatis 1/2 catty Patatas 1-2 Kintsay naaangkop na dami Karne ng baka 1/4 catty	Mga Sangkap: Pisngi ng baboy 1/4 catty Tanglad konting dami Siling labuyo konting dami Dahon ng dayap konting dami	Mga Sangkap: Kuchay 1/2 catty Dugo ng baboy 1/5 catty	Mga Sangkap: Giniling karpang putik 1/4 catty Talong 2
Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang karne ng baka, pamintang puti at luya at lutuin sa tubig ng 45 minuto. 2. Ilagay ang kamatis at patatas at pakuluin ng mahigit 45 minuto; timplahan ng asin at asukal.	Mga Hakbang: 1. Timplahan ang pisngi ng baboy na may siling labuyo, hiniwa na bawang, tanglad, katas ng dayap vanilla, patis, bino at asukal. 2. Painitin ang kawali na may mantika; iprito ang pisngi ng baboy sa mahinang apoy hanggang maluto.	Mga Hakbang: 1. Igisa ang ilang ginayat na luya at hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang dugo na baboy at iprito. 2. Ilagay ang sabaw ng manok at panimpla at pakuluin; lagyan ng kuchay at gisahin ng mabuti. 3. Lutuin sa tubig hanggang maluto; palaputin ito na may timpla ng harinang mais at tubig.	Mga Hakbang: 1. Ilagay ang paminta sa giniling na karpang putik; prituhin ang giniling na karpang putik hanggang sa maging mala-empanada; hiwain ng mahabang piraso at itabi. 2. Igisa ang ilang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang talong at gisahin; lagyan ng tubig at lutuin

			hanggang maluto. 3. Ibalik ang giniling karpang putik; lagyan ng sarsa ng talaba, asukal, toyong maitim, at dahon ng sibuyas.
--	--	--	--

Huwebes

Sinabawang Laman ng Baboy na may Ampalaya	Pinasingawang Pulang Maya-Maya na may Itim at Maalat na Singkamas	Ginisang Tuwalya ng Baboy na may Dilaw na Kuchay	Hilig ng mga Vegetarian
Mga Sangkap: Ampalaya 1/3 catty Lomo o laman ng baboy 1/4 catty Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang ampalaya, laman ng baboy at hiniwang luya; takpan ang kaserola at pakuluin sa malakas na apoy. 2. Pahinaan ang apoy at pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Pulang maya-maya 1 Itim at maalat na konting singkamas dmai Mga Hakbang: 1. Ilagay ang pulang maya-maya sa plato; ilagay ang tangkay ng dahon ng sibuyas at hiniwang luya sa ilalim ng isda; ilagay ang ginayat na luya at itim na maalat na singkamas sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto; ibuhos ang prinitong ginayat na luya at toyong maputla sa isda.	Mga Sangkap: Tuwalya ng baboy 1/3 catty (ginayat) Dilaw na kuchay 2 (hiniwa sa mga bahagi) Siling labuyo (ginayat) 1 catty Mga Hakbang: 1. Banlawan at timplahan ang tuwalya ng baboy; pakuluin ang tuwalya ng baboy sa kumukulong tubig hanggang maluto. 2. Gisahin ang ilang ginayat na luya at tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang tuwalya ng baboy at prituhiin; ilagay ang dilaw na kuchay at ginayat na siling labuyo at gisahin. 3. Wisikan ng alak; palaputin ang timpla na may halong harinang mais at tubig; gisahin hanggang ang sarsa ay lumapot.	Mga Sangkap: Pipino 1 Piniritong tokwang patpat 4 tael Kabuteng ginikan 4 tael Kabuteng kawayan 4 tael Mga Hakbang: 1. Igisa ang ilang ginayat na luya at hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kabuteng ginikan; wisikan ng alak. 2. Ilagay ang pipino, tokwang patpat at kabuteng kawayan at gisahin; lagyan ng panimpla at katamtamang na dami ng tubig at pakuluin.

Biyernes

Sinabawang Manok na may Niyog	Mainit at Maanghang Binti ng Baka	Hiniwang Linukob ng Karneng Baboy na may Patola	Ginisang Kangkong na may Tinadtad na Bawang
Mga Sangkap: Buong manok 1 Niyog 1 Buto ng baboy 4 tael Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluin; pahinaan ang apoy. 2. Pakuluin sa mahinang apoy ng 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Binti ng baka 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig; ilagay ang luya, star anise, pinatuyong balat ng dalanghita, tingkal na asukal, rose wine, asin, toyong maitim, at toyong maputla. 2. Ilukob ang karne ng baka sa mahinang apoy ng 3 oras; hanguin sa kaserola at tadtarin ito kapag ito ay lumamig. 3. Idagdag ang pamintang Sichuan, siling mantika, suka, asin, asukal at toyong maputla at pakuluin sa katamtamang apoy; ibuhos ang timpla sa karne ng baka kapag lumamig.	Mga Sangkap: Karneng baboy 1/2 catty Patola 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Igisa ang ilang ginayat na luya at tinadtad na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang hiniwa na karneng baboy at prituhiin; lagyan ng panimpla at tubig at lutuin. 2. Ilagay ang patola at lutuin sa tubig ang tinimpla; lagyan ng panimpla at ihain.	Mga Sangkap: Kangkong 1/2 catty Tinadtad na bawang 2 kutsarita Mga Hakbang: 1. Igisa ang ilang ginayat na luya at hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang maluto; ilagay ang kangkong at gisahin ng sandali. 2. Ilagay ang panimpla at haluin ng mabuti at ihain.

Sabado/Linggo

Sinabawang Manok na may Kabuteng Kawayan at Hiniwang Kuhol-Dagat	Mala-Empanadang Karne ng Baka na may Burong Mustasa	Manok na Tinanggalan ng Buto na may Pechay	Prinitong Bakalaw na may Manga
Mga Sangkap: Hiniwang whelk 1/4 catty Buong manok kalahati Kabuteng kawayan 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluin; pahinaan ang apoy. 2. Pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin.	Mga Sangkap: Karne ng baka 1/2 catty Burong mustasa 1/4 catty Mga Hakbang: 1. Tadtarin at timplahin ang karne ng baka; paghaluin ng mabuti na may burong mustasa. 2. Ilagay ang mala-empanadang karne ng baka sa plato at pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto.	Mga Sangkap: Manok na tinanggalan ng buto 1/3 catty Pechay 1/2 catty Mga Hakbang: 1. Prituhin ang ilang ginayat na luya at ginayat na sili sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang manok na tinanggalan ng buto at prituhiin; ilagay ang pechay at gisahin. 2. Ilagay ang panimpla at haluin ng mabuti at ihain.	Mga Sangkap: Bakalaw 2 piraso Manga 3 (hiniwa ng kalahati) Mga Hakbang: 1. Timplahan ang bakalaw; pahiran ang harinang mais ang isda; prituhiin ang bakalaw hanggang ang magkabilang panig ay magkulay brown. 2. Ilagay ang manga at panimpla para ihain.