

**Mon**

ဟင်းချို  
ပဲပင်ပေါက်ပဲပြားကြော်  
ပုဇွန်ဟင်း  
ကျောက်ပွင့်သုတ်

**Wed**

သီးစုံချဉ်ဟင်း  
ပန်းဂေါ်ဖီကြော်  
ခရမ်းချဉ်သီးသုတ်  
ဘဲသားဟင်း

**Fri**

ကန်ဇွန်းရွက်ချဉ်ဟင်း  
ဘုံလုံသီးကြော်  
အာလူးသုတ်  
ကြက်သားဟင်း

ကျေးဇူးတင်ပါသည်  
အသားနှင့်အရွက်ရရှိမှုပေါ်မူတည်ပြီး  
ဟင်းလျာများပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်

**Tue**

ဟင်းချို  
မြင်းခွါရွက်သုပ်  
ဘဲသားဟင်း  
ပန်းဂေါ်ဖီကြော်

**Thu**

ဟင်းချို  
ရုံးပတီသီးဟင်း  
ကြက်သားကြော်  
ဝက်သားဟင်း