

Mon

ဟင်းချို
ပဲပင်ပေါက်ပဲပြားကြော်
မြင်းခွာ ရွက်သုပ်
ပုဇွန်ဟင်း

Tue

ဟင်းချို
ပန်းဂေါ်ဖီကြော်
ကျောက်ပွင့်သုတ်
ဘဲသားဟင်း

Wed

သီးစုံချဉ်ဟင်း
ဂေါ်ဖီကြော်
ခရမ်းချဉ်သီးသုတ်
အမဲသား သို့ ကြက်ကြော်

Thu

ဟင်းချို
ရုံးပတီသီးဟင်း
သဘော်သီးသုတ်
ဝက်သားဟင်း

Fri

ကန်ဇွန်းရွက်ချဉ်ဟင်း
ဘုံလုံသီးကြော်
အာလူးသုတ်
ကြက်သားဟင်း
ကျေးဇူးတင်ပါသည်
အသားနှင့်အရွက်ရရှိမှုပေါ်မူတည်ပြီးအချို့ဟင်းလျာများပြောင်းနိုင်ပါသည်