


Project ID: IP/TN/NPM/00441

Avvai village welfare society

Ambujam – Home for Senior Citizens, Nagapattinam District

Food Menu

கிழமை	காலை	மதியம்	மாலை	இரவு
ஞாயிறு	தேநீர் ரவா உப்புமா சட்னி	அசைவ உண்டி, ரசம், மோர், பொறியல்	தேநீர் பிஸ்கட்	சாதம், மிளகு ரசம், துலையல்
திங்கள்	தேநீர் பொங்கல் சட்னி	சாதம், சாம்பார், பொறியல் ரசம், மோர்	தேநீர் பயிர் கண்டல்	சப்பாத்தி, குருமா
செவ்வாய்	தேநீர் இட்லி, சட்னி	சாதம், காரடிமும்பு, கீரை பொறியல், ரசம், மோர்	தேநீர் கொண்டகடலை	தோசை, தக்காளி சட்னி
புதன்	தேநீர் கோதுமை உப்புமா, சட்னி	சாதம், குருமா, பொறியல் ரசம், மோர்	தேநீர் பிரட்	இட்லி, காரசட்னி
வியாழன்	தேநீர் சேமியா பாத் சட்னி	சாதம், வத்தல் குழம்பு, முட்டை, அப்பளம், ரசம், மோர்	தேநீர் பட்டாணிசண்டல்	கோதுமை தோசை, சட்னி
வெள்ளி	தேநீர் இட்லி, சட்னி	சாதம், சாம்பார், பொறியல் ரசம், மோர்	தேநீர், காராமணி	இட்லி சட்னி
சனி	தேநீர் கோதுமை தோசை, சட்னி	சாதம், வெண்டைக்காய் புளிக்கழம்பு, முட்டை, பொறியல், ரசம், மோர்	தேநீர் நீர்உருண்டை	கோதுமை உப்புமா, சட்னி


(M. Krishnakumar)
Secretary

