

நேசம் இலவச முதியோர் இல்லம். விளாப்பாக்கம்

இராணிப்பேட்டை மாவட்டம், [உணவுப்பட்டியல்]

கிழமை	காலநேரம்	நாலை உணவு	முதிய உணவு	மாலை நேரம்	இரவு உணவு.
ஞாயிறு	12	நவை உப்பா சட்னி	சாதம் சித்தன்(அ) மீன் குழம்பு, ரசம்.	12. பிஸ்கட்.	சாதம், ரசம், சிப்பளம்.
திங்கள்	12	இட்லி சட்னி	சாதம் காய்சாம்பார் காய் பொதியல், ரசம்.	12. பச்சையிலு.	இட்லி சாம்பார்.
செவ்வாய்	12	சும் கஞ்சி துவையல் (அ) உளுநாய்	சாதம் காரக் குழம்பு கீரை வறையில், ரசம்.	12. சுண்டல்.	சம்பாத்தி, காய் குருமா.
புதன்	12	செமியா சட்னி	காய் சாதம். முட்டை வெங்காய பச்சடி.	12. பிஸ்கட்.	தோசை காரசட்னி.
வியாழன்	12	வொங்கல் சாம்பார்	சாதம் கீரைசாம்பார் காய்வறையில், ரசம்.	12. சுண்டல்.	இட்லி, சாம்பார்.
வெள்ளி	12	இட்லி சட்னி	சாதம் காய்சாம்பார் காய்வறையில், ரசம்.	12. பிஸ்கட்.	தோசை தோசை சட்னி.
சனி	12	இட்லி கார சட்னி	சாதம் கார குழம்பு காய்கூட்டு, ரசம்.	12. சுண்டல்.	செமியா உப்பா சட்னி.