




முதியோர் இல்லம்
உணவு பட்டியல்

கிழமை	காலை	மதியம்	இரவு
திங்கள்	இட்லி + சாம்பார் (அ) சட்னி	சாதம் + மிளகு குழம்பு + கூட்டு + ரசம் + மோர்	பொங்கல் + சட்னி
செவ்வாய்	ரவை உப்புமா + தேங்காய் சட்னி	சாதம் + சாம்பார் + ரசம் காய் பொரியல் + மோர்	சேமிபா கிச்சடி. + சட்னி
புதன்	பொங்கல் + சாம்பார்	(கனந்த சாதம்) வெண் சாதம் + தயிர் சாதம் + புளி சாதம் (அ) + தக்காளி சாதம் + காய் பொரியல்	இட்லி + சாம்பார்
வியாழன்	பருப்பு + அரிசி கஞ்சி தேங்காய் துவையல்	சாதம் + காய்கறி குருமா + கொத்தமல்லி துவையல் + ரசம் + மோர்	ரவை கிச்சடி. + சட்னி
வெள்ளி	இட்லி + சாம்பார்	சாதம் + கத்தரி முருங்கை சாம்பார் + காய் பொரியல் + ரசம் + மோர்	சப்பாத்தி + தக்காளி தொக்கு
சனி	சேமிபா கிச்சடி + சட்னி	சாதம் + கீரை கடையல் + அப்பளம் + ரசம் + மோர்	ரவை உப்புமா + சட்னி
ஞாயிறு	கோதுமை தோசை + சட்னி	சாதம் + சிக்கன் குழம்பு (அ) முட்டை குருமா + பொரியல் + ரசம் + மோர்	சாதம் + ரசம் + அப்பளம்