

Regd.No.35/91

Phone: 04323 - 224114

Mobile No: 76398- 05636, 89390 - 42963

## HEALTH EDUCATION AND DEVELOPMENT SOCIETY (HEADS)



Regd. Office: Nallur, Nallur (Po), Nangavaram (Via),  
Kulithalai (TK), Karur (Dt) Tamil Nadu, India, Pin: 639 110.

E-mail: [headsrs@gmail.com](mailto:headsrs@gmail.com)

### HEADS - Old Age Home , Nallur Menu Chart

கீழமை	காலை	மதியம்	மாலை	இரவு
ஞாயிறு	இட்லி/சாம்பார்	சாதம்/க்கக்கல் சூம்பு/ரசம்	உ/பாசியிறு	இட்லி/குருமா
திங்கள்	இட்லி/சட்னி	சாதம்/சாம்பார்/ரசம்/பொய்யல்	உ/சத்து மாவு	தோசை/சாம்பார்
செவ்வாய்	பொங்கல்/சாம்பார்	சாதம்/சாம்பார்/ரசம்/பொய்யல்	உ/பொங்கல்	சாதம்/ரசம்/வந்தல்
புதன்	இட்லி/சாம்பார்	சாதம்/புளிக்கூழ்/புளியம்	உ/பிஸ்கட்	இட்லி/சட்னி
வியாழன்	பொங்கல்/சட்னி	சாதம்/சாம்பார்/ரசம்/முட்டை	பால்/பயிறு	ரவை உப்புமா சட்னி
வெள்ளி	இட்லி/சாம்பார்	சாதம்/சாம்பார்/ரசம்/பொய்யல்	உ/சத்து மாவு	இட்லி/சாம்பார்
சனி	இட்லி/சட்னி	சாதம்/குருமா/ரசம்/வறுவல்	உ/பிஸ்கட்	தோசை/சாம்பார் சட்னி

HEALTH EDUCATION AND  
DEVELOPMENT SOCIETY (HEADS)

*M. Palaniappan*  
SECRETARY