

જીવનજ્યોત વૃદ્ધાશ્રમ સવારનું જમવાનું મેનૂ જાન્યુઆરી 2023						
સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર	રવિવાર
1 મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	2 દાળ ઢોકળી ભાત	3 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	4 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	5 કંકોડા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	6 ચોરી બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	7 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત
8 ગીલોડા બટાકા નું શાક ,રોટી દાળ,ભાત	9 મિક્સ વેજ શાક દાળ ભાત રોટલી	10 પાલક નું શાક દાળ ભાત રોટલી	11 બેસન ગઢા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	12 વટાણા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	13 વેજ પુલાવ , કઢી	14 ભીંડા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી
15 મગ મશાલા નું શાક રોટલી ભાત	16 ઇંડલી સંભાર ચટણી	17 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત	18 મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	19 દાળ ઢોકળી ભાત	20 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	21 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી
22 પરવર બટાકા નું શાક રોટલી દાળ ભાત	23 પાવ ભાજી ખિચડી	24 આલુ પરોઠા દહીં ભાત	25 પનીર નું શાક દાળ ભાત રોટલી	26 દાલ ફાય જીરા રાઈસ	27 સૂકીભાજી પૂરી સલાડ	28 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલી
29 મગ મશાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	30 કારેલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	31 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલા				

જીવનજ્યોત વૃદ્ધાશ્રમ સવારનું જમવાનું મેનૂ જાન્યુઆરી 2023						
સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર	રવિવાર
1 મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	2 દાળ ઢોકળી ભાત	3 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	4 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	5 કંકોડા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	6 ચોરી બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	7 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત
8 ગીલોડા બટાકા નું શાક ,રોટી દાળ,ભાત	9 મિક્સ વેજ શાક દાળ ભાત રોટલી	10 પાલક નું શાક દાળ ભાત રોટલી	11 બેસન ગઢા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	12 વટાણા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	13 વેજ પુલાવ , કઢી	14 ભીંડા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી
15 મગ મશાલા નું શાક રોટલી ભાત	16 ઇંડલી સંભાર ચટણી	17 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત	18 મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	19 દાળ ઢોકળી ભાત	20 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	21 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી
22 પરવર બટાકા નું શાક રોટલી દાળ ભાત	23 પાવ ભાજી ખિચડી	24 આલુ પરોઠા દહીં ભાત	25 પનીર નું શાક દાળ ભાત રોટલી	26 દાલ ફાય જીરા રાઈસ	27 સૂકીભાજી પૂરી સલાડ	28 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલી
29 મગ મશાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	30 કારેલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	31 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલા				

જીવનજ્યોત વૃક્ષાશ્રમ સવારનું જમવાનું મેનૂ ફેબ્રુઆરી 2023

સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર	રવિવાર
			1 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	2 કંકોડા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	3 ચોરી બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	4 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત
5 ગીલોડા બટાકા નું શાક ,રોટી દાળ,ભાત	6 મિક્સ વેજ શાક દાળ ભાત રોટલી	7 પાલક નું શાક દાળ ભાત રોટલી	8 બેસન ગઢા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	9 વટાણા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	10 વેજ પુલાવ , કઢી	11 ભીંડા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી
12 મગ મશાલા નું શાક રોટલી ભાત	13 ઇંડલી સંભાર ચટણી	14 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત	15 મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	16 દાળ ઢોકળી ભાત	17 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	18 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી
19 પરવર બટાકા નું શાક રોટલી દાળ ભાત	20 પાવ ભાજી ખિચડી	21 આલુ પરોઠા દહી ભાત	22 પનીર નું શાક દાળ ભાત રોટલી	23 દાલ ફાય જીરા રાઈસ	24 સૂકીભાજી પૂરી સલાડ	25 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલી
26 મગ મશાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	27 કારેલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	28 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલા				

જીવનજ્યોત વૃદ્ધાશ્રમ સવારનું જમવાનું મેનૂ માર્ચ 2023

સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર	રવિવાર
			1 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	2 કંકોડા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	3 ચોરી બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	4 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત
5 ગીલોડા બટાકા નું શાક ,રોટી દાળ,ભાત	6 મિક્સ વેજ શાક દાળ ભાત રોટલી	7 પાલક નું શાક દાળ ભાત રોટલી	8 બેસન ગઢા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	9 વટાણા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	10 વેજ પુલાવ , કઢી	11 ભીંડા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી
12 મગ મશાલા નું શાક રોટલી ભાત	13 ઇંડલી સંભાર ચટણી	14 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત	15 મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	16 દાળ ઢોકળી ભાત	17 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	18 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી
19 પરવર બટાકા નું શાક રોટલી દાળ ભાત	20 પાવ ભાજી ખિચડી	21 આલુ પરોઠા દહી ભાત	22 પનીર નું શાક દાળ ભાત રોટલી	23 દાલ ફાય જીરા રાઈસ	24 સૂકીભાજી પૂરી સલાડ	25 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલી
26 મગ મશાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	27 કારેલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	28 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલા	29 રીંગણ બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	30 દૂધી ચણા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	31 ચણા મસાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	

જીવનજ્યોત વૃદ્ધાશ્રમ સવારનું જમવાનું મેનૂ એપ્રિલ 2023						
સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર	રવિવાર
30 કોબીજ નું શાક દાળ ભાત રોટલી						1 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત
2 ગીલોડા બટાકા નું શાક ,રોટી દાળ,ભાત	3 મિક્સ વેજ શાક દાળ ભાત રોટલી	4 પાલક નું શાક દાળ ભાત રોટલી	5 બેસન ગઢા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	6 વટાણા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	7 વેજ પુલાવ , કઢી	8 ભીંડા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી
9 મગ મશાલા નું શાક રોટલી ભાત	10 ઇડલી સંભાર ચટણી	11 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત	12 મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	13 દાળ ઢોકળી ભાત	14 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	15 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી
16 પરવર બટાકા નું શાક રોટલી દાળ ભાત	17 પાવ ભાજી ખિચડી	18 આલુ પરોઠા દહી ભાત	19 પનીર નું શાક દાળ ભાત રોટલી	20 દાલ ફાય જીરા રાઈસ	21 સૂકીભાજી પૂરી સલાડ	22 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલી
23 મગ મશાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	24 કારેલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	25 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલા	26 રીંગણ બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	27 દૂધી ચણા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	28 ચણા મસાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	29 ફલાવર બટાકા શાક દાળ ભાત રોટલી

જીવનજ્યોત વૃદ્ધાશ્રમ સવારનું જમવાનું મેનૂ એપ્રિલ 2023						
સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર	રવિવાર
30 કોબીજ નું શાક દાળ ભાત રોટલી						1 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત
2 ગીલોડા બટાકા નું શાક ,રોટી દાળ,ભાત	3 મિક્સ વેજ શાક દાળ ભાત રોટલી	4 પાલક નું શાક દાળ ભાત રોટલી	5 બેસન ગઢા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	6 વટાણા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	7 વેજ પુલાવ , કઢી	8 ભીંડા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી
9 મગ મશાલા નું શાક રોટલી ભાત	10 ઇંડલી સંભાર ચટણી	11 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત	12 મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	13 દાળ ઢોકળી ભાત	14 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	15 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી
16 પરવર બટાકા નું શાક રોટલી દાળ ભાત	17 પાવ ભાજી ખિચડી	18 આલુ પરોઠા દહી ભાત	19 પનીર નું શાક દાળ ભાત રોટલી	20 દાલ ફાય જીરા રાઈસ	21 સૂકીભાજી પૂરી સલાડ	22 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલી
23 મગ મશાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	24 કારેલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	25 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલા	26 રીંગણ બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	27 દૂધી ચણા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	28 ચણા મસાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	29 ફલાવર બટાકા શાક દાળ ભાત રોટલી

જીવનજ્યોત વૃદ્ધાશ્રમ સવારનું જમવાનું મેનૂ મે 2023						
સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર	રવિવાર
	1 દાળ ઢોકળી ભાત	2 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	3 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	4 કંકોડા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	5 ચોરી બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	6 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત
7 ગીલોડા બટાકા નું શાક ,રોટી દાળ,ભાત	8 મિક્સ વેજ શાક દાળ ભાત રોટલી	9 પાલક નું શાક દાળ ભાત રોટલી	10 બેસન ગઢા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	11 વટાણા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	12 વેજ પુલાવ , કઢી	13 ભીંડા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી
14 મગ મશાલા નું શાક રોટલી ભાત	15 ઇંડલી સંભાર ચટણી	16 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત	17 મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	18 દાળ ઢોકળી ભાત	19 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	20 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી
21 પરવર બટાકા નું શાક રોટલી દાળ ભાત	22 પાવ ભાજી ખિચડી	23 આલુ પરોઠા દહીં ભાત	24 પનીર નું શાક દાળ ભાત રોટલી	25 દાલ ફાય જીરા રાઈસ	26 સૂકીભાજી પૂરી સલાડ	27 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલી
28 મગ મશાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	29 કારેલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	30 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલા	31 રીંગણા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી			

જીવનજ્યોત વૃદ્ધાશ્રમ સવારનું જમવાનું મેનૂ મે 2023						
સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર	રવિવાર
	1 દાળ ઢોકળી ભાત	2 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	3 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	4 કંકોડા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	5 ચોરી બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	6 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત
7 ગીલોડા બટાકા નું શાક ,રોટી દાળ,ભાત	8 મિક્સ વેજ શાક દાળ ભાત રોટલી	9 પાલક નું શાક દાળ ભાત રોટલી	10 બેસન ગઢા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	11 વટાણા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	12 વેજ પુલાવ , કઢી	13 ભીંડા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી
14 મગ મશાલા નું શાક રોટલી ભાત	15 ઇંડલી સંભાર ચટણી	16 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત	17 મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	18 દાળ ઢોકળી ભાત	19 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	20 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી
21 પરવર બટાકા નું શાક રોટલી દાળ ભાત	22 પાવ ભાજી ખિચડી	23 આલુ પરોઠા દહીં ભાત	24 પનીર નું શાક દાળ ભાત રોટલી	25 દાલ ફાય જીરા રાઈસ	26 સૂકીભાજી પૂરી સલાડ	27 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલી
28 મગ મશાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	29 કારેલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	30 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલા	31 રીંગણા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી			

જીવનજ્યોત વૃદ્ધાશ્રમ સવારનું જમવાનું મેનૂ જૂન 2023

સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર	રવિવાર
				1 કંકોડા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	2 ચોરી બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	3 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત
4 ગીલોડા બટાકા નું શાક ,રોટી દાળ,ભાત	5 મિક્સ વેજ શાક દાળ ભાત રોટલી	6 પાલક નું શાક દાળ ભાત રોટલી	7 બેસન ગઢા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	8 વટાણા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	9 વેજ પુલાવ , કઢી	10 ભીંડા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી
11 મગ મશાલા નું શાક રોટલી ભાત	12 છડલી સંભાર ચટણી	13 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત	14 મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	15 દાળ ઢોકળી ભાત	16 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	17 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી
18 પરવર બટાકા નું શાક રોટલી દાળ ભાત	19 પાવ ભાજી ખિચડી	20 આલુ પરોઠા દહી ભાત	21 પનીર નું શાક દાળ ભાત રોટલી	22 દાલ ફાય જીરા રાઈસ	23 સૂકીભાજી પૂરી સલાડ	24 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલી
25 મગ મશાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	26 કારેલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	27 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલા	28 રીંગણ બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	29 દૂધી ચણા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	30 ચણા મસાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	

જીવનજ્યોત વૃદ્ધાશ્રમ સવારનું જમવાનું મેનૂ જુલાઈ 2023

સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર	રવિવાર
30 કોબીજ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	31 મિક્સ વેજ શાક દાળ ભાત રોટલી					1 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત
2 ગીલોડા બટાકા નું શાક ,રોટી દાળ,ભાત	3 મિક્સ વેજ શાક દાળ ભાત રોટલી	4 પાલક નું શાક દાળ ભાત રોટલી	5 બેસન ગઢા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	6 વટાણા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	7 વેજ પુલાવ , કઢી	8 ભીંડા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી
9 મગ મશાલા નું શાક રોટલી ભાત	10 ઇંડલી સંભાર ચટણી	11 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત	12 મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	13 દાળ ઢોકળી ભાત	14 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	15 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી
16 પરવર બટાકા નું શાક રોટલી દાળ ભાત	17 પાવ ભાજી ખિચડી	18 આલુ પરોઠા દહી ભાત	19 પનીર નું શાક દાળ ભાત રોટલી	20 દાલ ફાય જીરા રાઈસ	21 સૂકીભાજી પૂરી સલાડ	22 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલી
23 મગ મશાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	24 કારેલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	25 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલા	26 રીંગણ બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	27 દૂધી ચણા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	28 ચણા મસાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	29 ફલાવર બટાકા શાક દાળ ભાત રોટલી

જીવનજ્યોત વૃદ્ધાશ્રમ સવારનું જમવાનું મેનૂ ઓગસ્ટ 2023						
સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર	રવિવાર
		1 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	2 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	3 કંકોડા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	4 ચોરી બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	5 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત
6 ગીલોડા બટાકા નું શાક ,રોટી દાળ,ભાત	7 મિક્સ વેજ શાક દાળ ભાત રોટલી	8 પાલક નું શાક દાળ ભાત રોટલી	9 બેસન ગઢા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	10 વટાણા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	11 વેજ પુલાવ , કઢી	12 ભીંડા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી
13 મગ મશાલા નું શાક રોટલી ભાત	14 ઇંડલી સંભાર ચટણી	15 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત	16 મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	17 દાળ ઢોકળી ભાત	18 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	19 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી
20 પરવર બટાકા નું શાક રોટલી દાળ ભાત	21 પાવ ભાજી ખિચડી	22 આલુ પરોઠા દહીં ભાત	23 પનીર નું શાક દાળ ભાત રોટલી	24 દાલ ફાય જીરા રાઈસ	25 સૂકીભાજી પૂરી સલાડ	26 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલી
27 મગ મશાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	28 કારેલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	29 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલા	30 રીંગણ બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	31 દૂધી ચણા નું શાક દાળ ભાત રોટલી		

જીવનજ્યોત વૃદ્ધાશ્રમ સવારનું જમવાનું મેનૂ ઓગસ્ટ 2023						
સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર	રવિવાર
		1 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	2 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	3 કંકોડા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	4 ચોરી બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	5 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત
6 ગીલોડા બટાકા નું શાક ,રોટી દાળ,ભાત	7 મિક્સ વેજ શાક દાળ ભાત રોટલી	8 પાલક નું શાક દાળ ભાત રોટલી	9 બેસન ગઢા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	10 વટાણા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	11 વેજ પુલાવ , કઢી	12 ભીંડા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી
13 મગ મશાલા નું શાક રોટલી ભાત	14 ઇંડલી સંભાર ચટણી	15 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત	16 મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	17 દાળ ઢોકળી ભાત	18 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	19 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી
20 પરવર બટાકા નું શાક રોટલી દાળ ભાત	21 પાવ ભાજી ખિચડી	22 આલુ પરોઠા દહીં ભાત	23 પનીર નું શાક દાળ ભાત રોટલી	24 દાલ ફાય જીરા રાઈસ	25 સૂકીભાજી પૂરી સલાડ	26 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલી
27 મગ મશાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	28 કારેલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	29 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલા	30 રીંગણ બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	31 દૂધી ચણા નું શાક દાળ ભાત રોટલી		

જીવનજ્યોત વૃદ્ધાશ્રમ સવારનું જમવાનું મેનૂ સપ્ટેમ્બર 2023

સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર	રવિવાર
					૧ ચોરી બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૨ દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત
૩ ગીલોડા બટાકા નું શાક ,રોટી દાળ,ભાત	૪ મિક્સ વેજ શાક દાળ ભાત રોટલી	૫ પાલક નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૬ બેસન ગઢા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૭ વટાણા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૮ વેજ પુલાવ , કઢી	૯ ભીંડા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી
૧૦ મગ મશાલા નું શાક રોટલી ભાત	૧૧ ઇંડલી સંભાર ચટણી	૧૨ દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત	૧૩ મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૧૪ દાળ ઢોકળી ભાત	૧૫ કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	૧૬ કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી
૧૭ પરવર બટાકા નું શાક રોટલી દાળ ભાત	૧૮ પાવ ભાજી ખિચડી	૧૯ આલુ પરોઠા દહીં ભાત	૨૦ પનીર નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૨૧ દાલ ફાય જીરા રાઈસ	૨૨ સૂકીભાજી પૂરી સલાડ	૨૩ સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલી
૨૪ મગ મશાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૨૫ કારેલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૨૬ સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલા	૨૭ રીંગણ બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૨૮ દૂધી ચણા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૨૯ ચણા મસાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૩૦ ફલાવર બટાકા શાક દાળ ભાત રોટલી

જીવનજ્યોત વૃદ્ધાશ્રમ સવારનું જમવાનું મેનૂ ઓક્ટોબર 2023						
સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર	રવિવાર
1 મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	2 દાળ ઢોકળી ભાત	3 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	4 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	5 કંકોડા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	6 ચોરી બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	7 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત
8 ગીલોડા બટાકા નું શાક ,રોટી દાળ,ભાત	9 મિક્સ વેજ શાક દાળ ભાત રોટલી	10 પાલક નું શાક દાળ ભાત રોટલી	11 બેસન ગઢા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	12 વટાણા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	13 વેજ પુલાવ , કઢી	14 ભીંડા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી
15 મગ મશાલા નું શાક રોટલી ભાત	16 ઇંડલી સંભાર ચટણી	17 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત	18 મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	19 દાળ ઢોકળી ભાત	20 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	21 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી
22 પરવર બટાકા નું શાક રોટલી દાળ ભાત	23 પાવ ભાજી ખિચડી	24 આલુ પરોઠા દહીં ભાત	25 પનીર નું શાક દાળ ભાત રોટલી	26 દાલ ફાય જીરા રાઈસ	27 સૂકીભાજી પૂરી સલાડ	28 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલી
29 મગ મશાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	30 કારેલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	31 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલા				

જીવનજ્યોત વૃદ્ધાશ્રમ સવારનું જમવાનું મેનૂ નવેમ્બર 2023						
સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર	રવિવાર
			1 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	2 કંકોડા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	3 ચોરી બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	4 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત
5 ગીલોડા બટાકા નું શાક ,રોટી દાળ,ભાત	6 મિક્સ વેજ શાક દાળ ભાત રોટલી	7 પાલક નું શાક દાળ ભાત રોટલી	8 બેસન ગઢા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	9 વટાણા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	10 વેજ પુલાવ , કઢી	11 ભીંડા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી
12 મગ મશાલા નું શાક રોટલી ભાત	13 ઇંડલી સંભાર ચટણી	14 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત	15 મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	16 દાળ ઢોકળી ભાત	17 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	18 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી
19 પરવર બટાકા નું શાક રોટલી દાળ ભાત	20 પાવ ભાજી ખિચડી	21 આલુ પરોઠા દહીં ભાત	22 પનીર નું શાક દાળ ભાત રોટલી	23 દાલ ફાય જીરા રાઈસ	24 સૂકીભાજી પૂરી સલાડ	25 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલી
26 મગ મશાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	27 કારેલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	28 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલા	29 રીંગણ બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	30 દૂધી ચણા નું શાક દાળ ભાત રોટલી		

જીવનજ્યોત વૃદ્ધાશ્રમ સવારનું જમવાનું મેનૂ નવેમ્બર 2023						
સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર	રવિવાર
			1 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	2 કંકોડા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	3 ચોરી બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	4 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત
5 ગીલોડા બટાકા નું શાક ,રોટી દાળ,ભાત	6 મિક્સ વેજ શાક દાળ ભાત રોટલી	7 પાલક નું શાક દાળ ભાત રોટલી	8 બેસન ગઢા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	9 વટાણા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	10 વેજ પુલાવ , કઢી	11 ભીંડા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી
12 મગ મશાલા નું શાક રોટલી ભાત	13 ઇંડલી સંભાર ચટણી	14 દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત	15 મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	16 દાળ ઢોકળી ભાત	17 કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	18 કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી
19 પરવર બટાકા નું શાક રોટલી દાળ ભાત	20 પાવ ભાજી ખિચડી	21 આલુ પરોઠા દહીં ભાત	22 પનીર નું શાક દાળ ભાત રોટલી	23 દાલ ફાય જીરા રાઈસ	24 સૂકીભાજી પૂરી સલાડ	25 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલી
26 મગ મશાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	27 કારેલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	28 સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલા	29 રીંગણ બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	30 દૂધી ચણા નું શાક દાળ ભાત રોટલી		

જીવનજ્યોત વૃદ્ધાશ્રમ સવારનું જમવાનું મેનૂ ડિસેમ્બર 2023

સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર	રવિવાર
૩૧ કોબીજ નું શાક દાળ ભાત રોટલી					૧ ચોરી બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૨ દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત
૩ ગીલોડા બટાકા નું શાક ,રોટી દાળ,ભાત	૪ મિક્સ વેજ શાક દાળ ભાત રોટલી	૫ પાલક નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૬ બેસન ગઢા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૭ વટાણા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૮ વેજ પુલાવ , કઢી	૯ ભીંડા બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી
૧૦ મગ મશાલા નું શાક રોટલી ભાત	૧૧ ઇડલી સંભાર ચટણી	૧૨ દાલ બાટી લસણ ની ચટણી ભાત	૧૩ મશરૂમ નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૧૪ દાળ ઢોકળી ભાત	૧૫ કોબીજ ટામેટાં નું શાક રોટલી દાળ ભાત	૧૬ કાળા મગ નું શાક દાળ ભાત રોટલી
૧૭ પરવર બટાકા નું શાક રોટલી દાળ ભાત	૧૮ પાવ ભાજી ખિચડી	૧૯ આલુ પરોઠા દહીં ભાત	૨૦ પનીર નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૨૧ દાલ ફાય જીરા રાઈસ	૨૨ સૂકીભાજી પૂરી સલાડ	૨૩ સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલી
૨૪ મગ મશાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૨૫ કારેલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૨૬ સેવ ટામેટાં નું શાક દાળ ભાત રોટલા	૨૭ રીંગણ બટાકા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૨૮ દૂધી ચણા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૨૯ ચણા મસાલા નું શાક દાળ ભાત રોટલી	૩૦ ફલાવર બટાકા શાક દાળ ભાત રોટલી

