

ベタニヤ・ホームだより

# ひまわり

2026年 2月1日発行  
社会福祉法人 聖ヒルダ会  
軽費老人ホーム ベタニヤ・ホーム  
〒245-0062横浜市戸塚区汲沢町1060  
Tel 045-864-5933  
fax 045-862-1914  
<http://www.hiruda.or.jp>  
ヒルダ会で検索



## 《今月の行事・お知らせ》

### 利用者懇談会を開催します

利用者の皆さま、どなたにおかれましても  
住みよいホームを目指しております。  
お集まりの上、ご意見をお聞かせください。

**2月26日(木) 午前10時 ロビー**

事前にアンケート用紙をお配りします。  
ご協力お願いいたします



### 節分豆まき 2月3日(火)

豆まき・・・午後2時30分  
お茶会・・・午後3時

鬼は～外！ 福は～内！  
今年も、**ホーム玄関**に鬼が出ます  
1年の幸いを願って、鬼退治を！  
退治後は、**食堂**で、  
美味しいお茶とお菓子をどうぞ

### バレンタイン♡カフェ OPEN



**2月14日(土) 午後3時(食堂)**

恒例のカフェが今年もオープンします  
美味しい手作りショコラをぜひ♡

**インフルエンザ感染拡大中** 感染対策を心がけましょう

持ち込まない！うつさない！

・手洗い、うがい  
・適度な湿度管理

・室内外の換気



# 2026年（令和8年）2月

日	月	火	水	木	金	土
1 主日礼拝 洗濯機一斉清掃 	2 聖餐式 (チャペル10:30)	3 横浜信金受付＆切 節分(豆まき) (14:30) お茶会 (15:00) とくし丸	4 横浜信金手続  タオル体操	5 横浜信金受取	6 書道教室 (10:00) 資源ごみ・古紙回収 クリーニング とくし丸お休み	7 名作劇場 『必殺仕掛人』
8	9 聖餐式 (チャペル10:30)	10 ヘアカット とくし丸お休み	11 建国記念の日	12 	13 資源ごみ・古紙回収 クリーニング 古屋医師往診 移動パン販売 とくし丸お休み	14 バレンタインカフェ (15:00)
15 主日礼拝	16 聖餐式 (チャペル10:30)	17 横浜信金受付＆切 とくし丸お休み	18 横浜信金手続  タオル体操	19 横浜信金受取	20 資源ごみ・古紙回収 クリーニング とくし丸 (15:00頃)	21 名作劇場 『フィールド・オブ・ドリームス』
22	23 天皇誕生日 電気メーター検針	24 とくし丸 	25 	26 利用者懇談会 (10:00) お風呂メンテナンス (入浴中止)	27 ヨガ教室 (10:00) 資源ごみ・古紙回収 クリーニング 移動パン販売 とくし丸	28 名作劇場 『レンタネコ』

## とくし丸お休みします

店舗改装のため、2/6～19まで  
お休みします  
2月20日(金)より、  
営業再開です  
ご了解ください



横浜信用金庫にご用の方は、来訪日前日までに  
事務所で受付、来訪日(水曜日)にはご自身でお  
手続きしていただきますので、お出かけになら  
ないようお願いします。

### ◆編集後記◆

お寒い日が続いていますが。皆さま体調はいかがで  
しょうか。お風邪などひかないよう、どうぞ暖くな  
さってお過ごしください。  
「梅は咲いたか、桜はまだかいな」という唄がありま  
すが、我が家の庭の梅はもう1月半ばからほころん  
で、早くも春の訪れを告げてくれています。  
温暖化のせい、毎年段々と早く咲き始める桜です  
が、今年はいつ頃開花するか？今から楽しみなが  
します。  
3日の節分の日には皆さまとご一緒に元気に豆まき  
をして、鬼を追い出し、福を迎え入れましょう。  
いよいよ春がやってきますね。 施設長

### 【3月の予定】

- ☆2月・3月・4月 誕生会 3 / 3(火)
- ☆防災訓練夜間火災想定 3/24(火)
- ☆香蘭女学校箏曲部演奏会 3/30(月)

**日付**	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
	日	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ごはん 焼ホッケ 卯の花 昆布佃煮 味噌汁 牛乳 463kcal	ごはん 厚揚げと白菜のクリーム煮 薩摩芋甘煮 小松菜お浸し 味噌汁 牛乳 449kcal	パン各種 野菜とマカロニの煮物 ナゲット キャベナムル 牛乳 434kcal	ごはん 肉団子照り焼き もやし酢の物 生姜おかか和え 味噌汁 牛乳 498kcal	パン各種 ウインナーと野菜のカレー煮 ツナサラダ キャベマリネ ベビーチーズ 牛乳 471kcal	ごはん 高野豆腐卵とじ カリフラワーサラダ ゆず白菜 味噌汁 牛乳 491kcal	パン各種 オムレツ ハム 切干しのハニーピクルス スープ 牛乳 458kcal	ごはん 厚焼玉子 白花生 カリフラワーと小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳 453kcal
昼食	赤飯 ごぼうと豚肉の炒め煮 小松菜のなめ茸和え 清汁 抹茶ババロア 532kcal	ごはん 温野菜と鶏のトマト煮 青梗菜のくるみ和え 南瓜スープ 果物 566kcal	巻き寿司 いない寿司 白菜のゆず和え つみれ汁 小豆ミルクプリン 594kcal	チキンソテー コンビネーションサラダ スープ コーヒーゼリー 605kcal	野菜たっぷりたんめん(塩/味噌) えびシューマイ 果物 519kcal～	ごはん 鶏の唐揚げ 大根サラダ 味噌汁 いちごゼリー 601kcal	ネギ塩豚丼 サラダ 味噌汁 果物 543kcal	ごはん ホキの磯辺揚げ 炒り豆腐 味噌汁 果物 595kcal
夕食	ごはん 鶏肉のレモンペッパー焼き スパゲッティサラダ 味噌汁 小付け 535kcal	ごはん さわらのもろみ味噌漬焼き 白菜のおかか和え 豚汁 小付け 563kcal	ごはん 豚の麩漬焼き 小松菜の梅のしめじ和え 味噌汁 小付け 510kcal	ごはん さばの照り焼き 焼き豆腐の煮物 味噌汁 小付け 486kcal	ごはん ビーフコロケ 青梗菜の菜種和え スープ 小付け 541kcal	アジのたたき丼 じゃが芋の金平 吉野汁 小付け 419kcal	ごはん 赤魚の煮つけ 南瓜のごま炒め 味噌汁 小付け 514kcal	ごはん 焼き餃子 中華和え たまごとわかめのスープ 小付け 456kcal
**日付**	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日
	月	火	水	木	金	土	日	月
朝食	ごはん フリのみりん醤油焼き ポテトサラダ 昆布佃煮 味噌汁 牛乳 492kcal	パン各種 スクランブルエッグ マカロニのチーズクリーム 人参煮し鶏和え スープ 牛乳 536kcal	ごはん ひじきと枝豆の寄せ揚げ 青菜炒め 山芋とろろ 味噌汁 牛乳 513kcal	フレンチトースト 鶏と野菜の白ワイン煮 マッシュポテト 豆のオーロラソース和え 牛乳 512kcal	ごはん 大根と里芋のそぼろあん スパゲッティサラダ 金時豆 味噌汁 牛乳 453kcal	パン各種 肉団子のケチャップ煮 切干スープ煮 わかめ甘酢和え スープ 牛乳 406kcal	ごはん 高野豆腐卵とじ みかんなます 生姜おかか和え 味噌汁 牛乳 566kcal	ごはん 竹輪と昆布煮 がんもめ煮 ゆず白菜 味噌汁 牛乳 444kcal
昼食	ごはん 牛肉のしぐれ煮 帆立の酢の物 具沢山味噌汁 果物 517kcal	ごはん さわらのもろみ味噌漬焼き ほうれん草の磯辺和え すまし汁 果物 529kcal	ごはん えびと野菜の旨煮 ほうれん草のお浸し(しめじ) 味噌汁 果物 371kcal	ごはん 回鍋肉 春雨の中華和え 中華スープ 杏仁豆腐 562kcal	手作り丸天揚げそば/うどん 春菊の和え物 果物 476kcal～	チキンピラフ さつま芋サラダ 白菜のミルクスープ 果物 666kcal	ひじきごはん さわらの香味焼き ごぼうのゴマヨネース和え 具沢山味噌汁 オレンジゼリー 510kcal	ごはん かきフライ 法蓮草のおかか和え 味噌汁 果物 624kcal
夕食	ごはん 豚肉のきのこあんかけ 海藻サラダ 味噌汁 小付け 574kcal	ごはん 鶏の治部煮 もやし炒め 味噌汁 小付け 475kcal	ごはん イタリアンハンバーグ コーンサラダ スープ 小付け 699kcal	ごはん さばのカレー焼き じゃが芋と昆布の煮物 味噌汁 小付け 523kcal	ごはん 鶏肉のピカタ ミモザサラダ 味噌汁 小付け 550kcal	ごはん かれいの煮つけ 卯の花の炒り煮 粕汁 小付け 467kcal	ごはん 家常豆腐 帆立サラダ 味噌汁 小付け 476kcal	ごはん 豚の麩漬焼き 里芋のポテトサラダ 清汁 小付け 499kcal

2026年 2月 17日 ～ 2026年 2月28日

※献立は変更する場合があります

**日付**	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
	火	水	木	金	土	日	月	火
朝食	<b>パン各種</b> <b>大豆カレー煮</b> <small>人参蒸し鶏和え カリフラワーサラダ</small> <b>スープ 牛乳</b> <b>386kcal</b>	<b>ごはん</b> <b>ニシン塩蒸し</b> <small>キャベツサラダ 昆布佃煮</small> <b>味噌汁 牛乳</b> <b>445kcal</b>	<b>パン各種</b> <small>肉団子と小松菜のコンソメあん</small> <small>マッシュポテト フロッキー胡麻和え</small> <b>スープ 牛乳</b> <b>409kcal</b>	<b>ごはん</b> <small>厚揚げと白菜のクリーム煮</small> <b>人参土佐煮 白花豆</b> <b>味噌汁 牛乳</b> <b>444kcal</b>	<b>パン各種</b> <small>野菜とマカロニのコンソメ煮</small> <small>キャベツサラダ 豆オーロラソース和え</small> <b>ベビーチーズ 牛乳</b> <b>433kcal</b>	<b>ごはん</b> <b>肉団子の照り焼き</b> <small>みかんなます 金時豆</small> <b>味噌汁 牛乳</b> <b>538kcal</b>	<b>ごはん</b> <b>根菜入りつくね</b> <small>切干スーフ煮 生姜おなか和え</small> <b>味噌汁 牛乳</b> <b>421kcal</b>	<b>パン各種</b> <small>厚揚げのオレンジチャップ</small> <small>マッシュポテト ハム</small> <b>スープ 牛乳</b> <b>432kcal</b>
昼食	<small>シーフードカレー/ハヤシライス</small> <b>大根と水菜のサラダ</b> <b>福神漬、らっきょう</b> <b>フルーツヨーグルト</b> <b>489kcal/550kcal</b>	<b>ごはん</b> <b>鶏の照り焼き</b> <b>じゃがいもの煮物</b> <b>味噌汁 果物</b> <b>576kcal</b>	<small>スパゲッティミートソース</small> <b>グリーンサラダ</b> <b>スープ</b> <b>青いんごゼリー</b> <b>572kcal</b>	<b>ごはん</b> <b>豚肉の生姜炒め</b> <b>南瓜サラダ</b> <b>味噌汁 果物</b> <b>597kcal</b>	<b>中華丼</b> <b>蒸しシューマイ</b> <b>中華スープ</b> <b>マンゴープリン</b> <b>610kcal</b>	<b>ごはん</b> <b>むつの煮つけ</b> <b>小松菜の和風和え</b> <b>味噌汁 果物</b> <b>433kcal</b>	<b>ごはん</b> <b>チキンカツ</b> <b>カニサラダ</b> <small>クラムチャウダー 果物</small> <b>672kcal</b>	<b>ごはん</b> <b>豚肉のカレーソテー</b> <b>シルバーサラダ</b> <b>味噌汁 杏仁豆腐</b> <b>550kcal</b>
夕食	<b>ごはん</b> <b>肉豆腐</b> <small>レタスと胡瓜のツナ和え</small> <b>味噌汁 小付け</b> <b>649kcal</b>	<b>ごはん</b> <b>えびと豚肉の炒め煮</b> <b>青梗菜のごま和え</b> <b>味噌汁 小付け</b> <b>508kcal</b>	<b>ごはん</b> <b>鮭の粕漬け焼き</b> <small>蓮根の明太子マヨ和え</small> <b>味噌汁 小付け</b> <b>530kcal</b>	<b>ごはん</b> <b>のし鶏</b> <small>ごぼうとしらたきの炒め煮</small> <b>味噌汁 小付け</b> <b>504kcal</b>	<b>ごはん</b> <small>さわらのもちみ味噌漬け焼き</small> <small>もやしとちくわの梅ひじき和え</small> <b>清汁 小付け</b> <b>495kcal</b>	<b>ごはん</b> <b>酢豚</b> <b>青梗菜の中華和え</b> <b>中華スープ 小付け</b> <b>572kcal</b>	<b>ゆかいごはん</b> <b>肉じゃが</b> <small>いんげんの生姜ボン酢和え</small> <b>味噌汁 小付け</b> <b>462kcal</b>	<b>ごはん</b> <b>かれいのおろし煮</b> <small>きゃべつの青じそ和え</small> <b>味噌汁 小付け</b> <b>471kcal</b>
**日付**	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日				
	水	木	金	土				
朝食	<b>ごはん</b> <b>大根と里芋のどぼろあん</b> <b>人参土佐煮 白花豆</b> <b>味噌汁 牛乳</b> <b>418kcal</b>	<b>パン各種</b> <b>スクランブルエッグ</b> <small>キャベツ煮 切干ハニーピクルス</small> <b>スープ 牛乳</b> <b>446kcal</b>	<b>ごはん</b> <b>竹輪と昆布煮</b> <b>オクラとろろ ゆず白菜</b> <b>味噌汁 牛乳</b> <b>429kcal</b>	<b>パン各種</b> <small>ウインナーと野菜のクリーム煮</small> <small>マカロニトマト炒め ひじきサラダ</small> <b>牛乳</b> <b>402kcal</b>				
昼食	<b>ごはん</b> <b>ホキの揚げ煮</b> <b>ツナと豆苗のサラダ</b> <b>味噌汁 果物</b> <b>502kcal</b>	<b>けんちんそば・うどん</b> <small>きゃべつの梅かつお和え</small> <b>ミニおにぎり</b> <b>果物</b> <b>522kcal～</b>	<b>ごはん</b> <b>めばるの煮つけ</b> <b>しらすの酢の物</b> <b>豚汁 果物</b> <b>426kcal</b>	<b>ごはん</b> <b>豚肉と野菜の塩炒め</b> <b>南瓜のどぼろあんかけ</b> <b>味噌汁 果物</b> <b>570kcal</b>				
夕食	<b>ごはん</b> <b>鶏の味噌マヨ漬け焼き</b> <b>卯の花炒め</b> <b>清汁 小付け</b> <b>565kcal</b>	<b>ごはん</b> <small>さけのムニエル(おろしソース)</small> <b>ミモザサラダ</b> <b>スープ 小付け</b> <b>482kcal</b>	<b>ごはん</b> <b>和風きのこハンバーグ</b> <small>水菜とちくわの和風あえ</small> <b>味噌汁 小付け</b> <b>598kcal</b>	<b>ごはん</b> <b>さばのトマト煮</b> <small>小松菜のぽん酢和え</small> <b>清汁 小付け</b> <b>454kcal</b>				