



2026年

旬のめんカレンダー

1月～3月 <冬>

おいしく、楽しく、からだよろこぶ。



&



おいしい野菜を、たくさん食べよう。

シマダヤ株式会社

<https://www.shimadaya.co.jp>

1

2026 JANUARY



白ねぎ

明太子



白菜

小松菜



海老

※手に入りやすい食材を選んでいきます。

月	火	水	木	金	土	日
			1 元旦 釜飯の日	2	3	4 パスタの日
5 たまごの日	6	7 生パスタの日 七草	8 生パスタの日 米食の日	9	10 明太子の日 糸引き納豆の日	11 麺の日 塩の日 パスタの日 鏡開き
12 成人の日 豆腐の日 いいにんじんの日	13 一汁三菜の日	14	15 中華の日	16	17 減塩の日	18 ホタテの日 米食の日 パスタの日
19 いきゅうりの日 食育の日	20 発芽野菜の日 甘酒の日	21 漬物の日	22 カレーの日 カニカマの日	23 天ぷらの日 乳酸菌の日	24 削り節の日	25 中華まんの日 パスタの日
26	27 ツナの日	28 鶏の日	29	30 味噌の日 EPAの日	31 そばの日 菜の日	



1月のおすすりめ めんメニュー

年初めにおすすりめ



～年明けうどん～

うどんはたく長いことから、古来より長寿を祈る「縁起物」として食べられてきました。「年明けうどん」は純白で清楚なうどんに「紅」を添えて年の初めに食べ、その年の幸せを願います。



<おすすりめ商品>
「手延べ勝り」うどん



<材料>

- 「手延べ勝り」うどん 1食分
- A海老 2尾
- A椎茸(飾り切り) 30g
- Aかまぼこ(薄切り) 15g
- Aすり生姜 5g
- A三つ葉 3g
- めんつゆ(希釈) 300ml

<作り方>

- ①器に温めためんつゆを注ぐ。
- ②沸とう湯で「手延べ勝り」うどんを解凍し、湯切りして①に入れる。
- ③Aを盛る。



体ほかほか食材：海老・生姜・三つ葉

明太サンラータン

酸味の効いたスープとピリッと辛い明太子が「真打」もみ打ちラーメンによく絡みます。



1/10 明太子の日におすすりめ！

日付は、1949年1月10日に(株)ふくやが初めて明太子を発売したのを記念して制定。

<おすすりめ商品>「真打」もみ打ちラーメン



<材料>

- | | | | |
|---------------|-----|-------------|-------|
| 「真打」もみ打ちラーメン | 1食分 | Bお湯 | 300ml |
| A鶏ひき肉 | 40g | Bスーラータンメンの素 | 36ml |
| Aたけのこ(ゆで・細切り) | 30g | Cかねふく辛子明太子 | 15g |
| Aしいたけ(薄切り) | 30g | C青ねぎ(輪切り) | 10g |
| 溶き卵 | 1個分 | 水溶き片栗粉 | |
| サラダ油 | 適量 | (片栗粉：水 1：1) | 14g |
| ラー油 | 適量 | | |

<作り方>

- ①鍋にサラダ油をひき、Aを炒めて火を通し、Bを加え温める。
- ②溶き卵を加えて更に火を通し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③沸とう湯で「真打」もみ打ちラーメンを解凍し、湯切りして器に盛り、②を注ぎ、Cを飾る。
- ④ラー油を回しかける。



体ほかほか食材：鶏ひき肉・卵・青ねぎ

海老天のせクリーミーカレーうどん

「真打」ふわごし博多うどん(九州産小麦使用)はクリーミーなカレーうどんと相性抜群です！王道の海老天を合わせました。



1/22 カレーの日におすすりめ！

日付は、1982年の学校給食開始35周年を期に、全日本カレー工業協同組合が国民食と言われるまでに普及したカレーのよりいっそうの普及拡大により健康で豊かな消費生活の実現に寄与する事を目的に制定。

<おすすりめ商品>

「真打」ふわごし博多うどん(九州産小麦使用)



<材料>

- | | | | |
|------------------------|-----|-------------|-------|
| 「真打」ふわごし博多うどん(九州産小麦使用) | 1食分 | | |
| A海老天 | 1本 | とろつカレーうどんつゆ | 90g |
| A青ねぎ(輪切り) | 10g | 水 | 240ml |
| 生クリーム | 適量 | 牛乳 | 20ml |

<作り方>

- ①鍋にとろつカレーうどんつゆと水を加え火を通し、牛乳を加えて温める。
- ②沸とう湯で「真打」ふわごし博多うどんを解凍し、湯切りして器に盛り、①を注ぐ。
- ②Aを盛り、生クリームをかける。



免疫力アップ食材：海老・青ねぎ・牛乳

2026 FEBRUARY



小松菜



人参



白ねぎ



たかな



ホタテ



※手に入りやすい食材を選んでいきます。

月	火	水	木	金	土	日
						1 釜飯の日 あずきの日 パスタの日 メンマの日
2 麩の日	3 乳酸菌の日 大豆の日 節分	4 立春	5 たまごの日	6 海苔の日 抹茶の日	7 生パスタの日	8 生パスタの日 パスタの日
9 河豚(ふぐ)の日	10 ふきのとうの日	11 <u>建国記念の日</u> 麺の日	12 豆腐の日	13 一汁三菜の日	14 煮干の日 めかぶの日 バレンタインデー	15 中華の日 パスタの日
16 寒天の日	17 減塩の日	18 米食の日 ホタテの日	19 いいきゅうりの日 食育の日	20 発芽野菜の日	21 漬物の日	22 カニカマの日 おでんの日 パスタの日
23 <u>天皇誕生日</u> 乳酸菌の日	24 削り節の日	25	26	27 ツナの日	28 そばの日 鶏の日	

2月のおすすめめんメニュー

明太子の豆乳だしフォー

まろやかな味わいの豆乳だしとなめらかなフォーで、やさしい味わいに仕上がります。フォー専門店のメニューを参考に作成しています。



2/3 大豆の日におすすめ！

日付は、節分となることの多い2月3日をその記念日とした。ニチモウ(株)が節分の日には煎った大豆をまいて邪気を払い、また大豆を年の数だけ食べて無病息災を願う風習から制定。

<おすすめ商品>

アジアヌードルフォー(国産米粉使用)



<材料>

アジアヌードルフォー(国産米粉使用)	1食分
A 明太子ソース	15g
A 高菜漬け	15g
A かいわれ大根(5cm)	5g
豆乳だしつゆ(希釈)	300ml
白ごま	適量

<作り方>

- ①温めた豆乳だしつゆを注ぐ。
- ②沸とう湯でアジアヌードルフォーを解凍し、湯切りして①に入れる。
- ③**A**を盛り、白ごまをふる。



美肌効果食材：豆乳・かいわれ大根・白ごま

辛麺

シマダヤの「真打」冷麺なら本格的な辛麺が簡単に再現できます。辛さが特長の宮崎のご当地メニューです。



毎月5日 卵の日におすすめ！

日付は、『たま(0)ご(5)』と読む語呂合わせから。日本養鶏協会がたまごという食材の素晴らしさを再認識してもらうことを目的に制定。

<おすすめ商品> 「真打。」冷麺



<材料>

「真打」冷麺	1食分	B とろっとたまご	90g
A 豚ひき肉	20g	B ニラ(5cm)	10g
A にんにく(薄切り)	10g	B 粗挽き唐辛子	5g
牛骨出汁スープ(7倍希釈)	420ml		
サラダ油	適量		

<作り方>

- ①鍋にサラダ油をひき、**A**を炒め、牛骨出汁スープを入れ火を通す。
- ②**B**を加え、ひと煮立ちさせる。
- ③沸とう湯で「真打」冷麺を解凍し、湯切りして器に盛り、②を注ぐ。



免疫力アップ食材：豚ひき肉・にんにく・ニラ

【ワンパン】

帆立と彩り野菜のペペロンチーノ

トレンド食材の『帆立』を使用した、香り豊かなペペロンチーノです。「ゆであげ生パスタ」もちもち太麺2.2mmタイプは炒めメニューにおすすめです。



毎月18日 ホタテの日におすすめ！

日付は、ホタテの『ホ』を分解すると『十八』になることから。青森県漁業協同組合連合会が青森県産のホタテをPRする事を目的に制定。

<おすすめ商品>

「ゆであげ生パスタ」もちもち太麺2.2mmタイプ



<材料>

「ゆであげ生パスタ」もちもち太麺2.2mmタイプ	1食分	水	100ml
A 帆立(貝柱)	40g	ペペロンチーノソース	20g
A 小松菜(3cm)	30g	輪切り唐辛子	適量
A キャベツ(角切り)	30g	白ごま	適量
A 人参(短冊切り)	20g		
オリーブオイル	適量		

<作り方>

- ①フライパンにオリーブオイルをひき、**A**を加えてよく炒め、水を加えて沸とうしたら冷凍生パスタを入れ蓋をし、3分半火を通す。(途中でパスタをひっくり返す)
- ②ペペロンチーノソースを加えて炒め、器に盛る。
- ③輪切り唐辛子と白ごまを飾る。



体ほかほか食材：小松菜・人参・輪切り唐辛子

3

2026 MARCH



人参

筍



チンゲン菜

桜海老



アサリ

※手に入りやすい食材を選んでいきます。

月	火	水	木	金	土	日
						1 パスタの日 豚の日 マヨネーズの日 釜飯の日
2	3 桃の日 ささみの日 雛祭り	4 雛そば	5 たまごの日	6	7 生パスタの日 さかなの日	8 生パスタの日 パスタの日 さばの日 ギョーザの日
9 雑穀の日	10 ミントの日 魚の日 砂糖の日	11 麺の日	12 豆腐の日	13 一汁三菜の日	14 ホワイトデー	15 パスタの日 オリーブの日 中華の日
16	17 減塩の日	18 ホタテの日 米食の日	19 いいきゅうりの日 食育の日	20 春分の日 発芽野菜の日 カツオの日	21 漬物の日	22 パスタの日 カニカマの日
23 天ぷらの日 乳酸菌の日 30 味噌の日 EPAの日	24 削り節の日 バインミーの日 31 そばの日 野菜の日 山菜の日	25	26	27 ツナの日	28 鶏の日	29 パスタの日



3月のおすすめ めんメニュー

3/4「雑そば」とは？

3月3日のひな祭りにあられや菱餅と並んでそばを供える風習は、江戸中期（1700年代）より民間に広まって行った。家運や寿命が長く伸びるとの縁起を担いでそばを供え、4日にお雛様を片付ける際、清めの儀式の意味合いでそばを食べた。そのことを『雑そば』という。



お祝いちらしそば

<おすすめ商品>

北海道産そば使用石臼挽きそば



<材料>	
北海道産そば使用石臼挽きそば	1食分
A桜海老	2g
A錦糸玉子	10g
A大葉(細切り)	2g
A刻みのり	2g
A花麩(水で戻す)	2個
めんつゆ(6倍希釈)	180ml
白ごま	適量

<作り方>

- ①沸とう湯で北海道産そば使用石臼挽きそばを解凍し、湯切りして冷水でしめ、器に盛る。
- ②Aを盛る。
- ③冷やしためんつゆを注ぎ、白ごまをふる。

ポン酢ジュレの和風サラダパスタ

野菜をふんだんに使用した和風サラダパスタです。ポン酢ジュレが華やか！「ゆであげ生パスタ」もちもち1.7mmタイプはあっさりとした味わいと相性抜群です。野菜175g使用



毎月7日・8日 生パスタの日におすすめ！

日付は、『な(7)ま(8)スタ』と読む語呂合わせから。全国製麺協同組合連合会が素材の風味、味、コシなど、生パスタの魅力を多くの人に知ってもらう事を目的に制定。

使用商品

「ゆであげ生パスタ」もちもち1.7mmタイプ



<材料>

「ゆであげ生パスタ」もちもち1.7mmタイプ	1食分
A豚バラ肉(薄切り・ゆで)	20g
Aなす(乱切り・揚げる)	70g
Aレタスミックス	50g
Aミニトマト(1/4切り)	30g
A白ねぎ(輪切り)	20g
Aかいわれ大根(3cm)	5g
ポン酢ジュレ	50g
B白だし(原液)	15g
Bごま油	3g
白ごま	適量

<作り方>

- ①沸とう湯で「ゆであげ生パスタ」もちもち1.7mmタイプを解凍し、湯切りして冷水でしめ、Bで和え器に盛る。
- ②Aとポン酢ジュレを盛る。
- ③白ごまをふる。



美肌効果食材：
なす・レタスミックス・ミニトマト

麻辣五穀めん

穀物の風味が美味しい「健美麺」風味豊かな五穀めんが、トレンドの麻辣湯と相性抜群です。



3/9 穀物の日におすすめ！

日付は、「ざ(3)こ(9)」(雑穀)の語呂合わせから。日本雑穀協会が、雑穀の素晴らしさについて多くの人に知ってもらう事を目的に制定。

使用商品

「健美麺」風味豊かな五穀めん
(食塩不使用)



<材料>

「健美麺」風味豊かな五穀めん(食塩不使用)	1食分
A鶏団子(ゆで)	50g
Aもやし	40g
Aチンゲン菜(3cm)	30g
A人参(短冊切り)	15g
Aきくらげ(水で戻す)	15g
麻辣湯スープ(4倍希釈)	360ml
糸唐辛子	適量

<作り方>

- ①鍋に麻辣湯スープとAを入れ火を通す。
- ②沸とう湯で「健美麺」風味豊かな五穀めんを解凍し、湯切りして器に盛る。
- ③①を注ぎ、糸唐辛子を飾る。



体ほかほか食材：鶏団子・チンゲン菜・人参

おいしく食べて健やかに。

健康意識の高まる今日。シマダヤは、麺のおいしさはそのままに、健康や美容に配慮したレシピで、食生活を応援します。

シマダヤの考える健康基準を満たしたレシピに、以下のマークをつけています。



健康に関する様々なテーマに合わせて、からだの調子を整える食材を3品以上使用した麺メニューをご提案します。
おいしく、楽しく食べて、
こころもからだも元気を目指しましょう。

麺テナンステーマ～春夏～ 麺テナンステーマ～秋冬～
クールダウン/美肌効果 体ほかほか/美肌効果
夏バテ対策 免疫力アップ



成人の1日に必要な野菜摂取量は350g。
シマダヤの「ベジ麺」メニューは、
1食で1日の必要野菜摂取量の
1/2以上を摂取することができます。

※2013年に厚生労働省が改定した健康作り運動「健康日本21(第二次)」では、健康増進の観点から成人1日あたりの野菜摂取量の目標値を350g以上としています。

冷凍めん の 調理方法

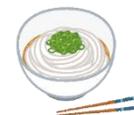
熱湯解凍の場合

- 1 冷凍庫から冷凍めんをとりだし、沸騰したお湯に入れます。型がくずれたら、はしで2~3回ほぐしあげます。

※冷しメニューの場合は加熱解凍後、素早く冷水で冷やしてください。



- 2 お好みの具材、スープを盛り付けて、できあがり。



解凍時間の目安

解凍時間の目安

うどん	約30~90秒
そば	約20~30秒
ラーメン	約20~50秒
パスタ	約20~30秒

ミニダブル ~シマダヤの凍結方法~

冷凍状態のめんを、簡単に半分に割ることができます。2つに割って、小盛り・大盛りと、メニューの幅が広がります。



↑このマークの付いた商品が対象です

商品・メニューのお問い合わせは、担当営業もしくは最寄りの部署までご用命ください。

シマダヤ株式会社

業務用営業部 〒150-0021 東京都渋谷区恵比寿西1-33-11
 東北支店 〒983-0005 宮城県仙台市宮城野区福室字境四番65-1
 名古屋支店 〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄1-25-7 ジャパンビル3F
 大阪支店 〒564-0054 大阪府吹田市芳野町14-33 江坂スクエアビル2F
 福岡営業所 〒815-0037 福岡県福岡市南区玉川町2-1 大連ビル406

TEL.03-5489-5522
 TEL.022-254-8321
 TEL.052-222-3461
 TEL.06-6155-4621

=