



2026年

# 旬のめんカレンダー

## 4月～6月 <春>

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>

# 4



桜エビ



山菜



ニラ

たけのこ



ベビーリーフ

※手に入りやすい食材を選んでいきます。

## 2026 APRIL

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4 フオーの日	5 たまごの日 パスタの日 イースター
6 メロンの日	7 生パスタの日 世界保健デー	8 生パスタの日	9	10 ほうとうの日 魚の日	11 麺の日	12 豆腐の日 パスタの日
13 一汁三菜の日	14	15 中華の日	16	17 減塩の日	18	19 食育の日 パスタの日 良いきゅうりの日
20 四川料理の日	21 漬物の日 土用の丑の日	22 カニカマの日	23 しじみの日 天ぷらの日 乳酸菌の日	24 削り節の日	25 カレーラーメンの日	26 パスタの日
27 ツナの日	28 鶏の日	29 昭和の日 ナポリタンの日 肉の日	30 そばの日 味噌の日 EPAの日			



# 4月のおすすめめんメニュー

## 麻辣フォー

トレンドの麻辣湯をフォーでアレンジ。痺れる辛さのスープが、食欲をそそります。シマダヤのアジアンヌードルフォーなら、トレンドの「フォー」メニューを簡単に作ることができます。



### 4/4 フォーの日におすすめ！

エースコック株式会社が制定。日付は、数字の4が英語で「フォー」と読むことから4が重なる4月4日とした。

**出荷単位: 1ケース40個より出荷となります。**  
(1kg(5個入)×4袋×2合)

### <おすすめ商品>

アジアンヌードルフォー(国産米粉使用)



### <材料>

アジアンヌードルフォー(国産米粉使用)	1食分
A豚バラ肉(3cm)	30g
A油揚げ(薄切り)	10g
Aもやし	50g
A高野豆腐(薄切り)	10g
Aニラ(3cm)	10g
麻辣スープ(希釈)	420ml

### <作り方>

- ①鍋に麻辣スープとAを入れ、火を通す。
- ②沸とう湯でアジアンヌードルフォーを解凍し、湯切りして器に盛る。
- ③①を注ぐ。

夏バテ対策食材：豚バラ肉・ニラ・油揚げ



## 冷しトマトのぶっかけほうとう

山梨のご当地グルメ ほうとうを冷しぶっかけで頂く、春夏におすすめのメニューです。味噌ベースのつゆと野菜でさっぱりいただけます。



### 4/10 ほうとうの日におすすめ！

「たべるじゃん//ほうとう推進協議会」が制定。日付は「ほう(4=フォー)とう(10)」と読む語呂合わせから。

### <おすすめ商品> 「真打®」ほうとう



### <材料>

「真打」ほうとう	1食分	Aみょうが(薄切り)	20g
A豚肉(薄切り・ゆで)	30g	Aしめじ(ゆで)	10g
Aトマト(角切り)	60g	A大葉	1g
Aかぼちゃ(薄切り・ゆで)	55g	Bめんつゆ(希釈)	250ml
A山菜(水煮)	40g	B味噌	20g

### <作り方>

- ①沸とう湯で「真打」ほうとうを解凍し、湯切りして冷水でしめ、器に盛る。
- ②Aを盛る。
- ③合わせたBを②に注ぐ。



美肌効果食材：トマト・かぼちゃ・大葉

## 大人様ランチ

人気定番のナポリタンを、もちもちの生パスタでクオリティーアップ。トマトソースにデミグラスソースを合わせた大人な味わいが、パスタとよく合います。



### 4/29 ナポリタンの日におすすめ！

カゴメ株式会社が制定。日付は長年にわたり多くの人から親しまれてきた、昭和生まれの洋食・ナポリタンをさらに盛り上げていくべく、昭和の日である4月29日を『ナポリタンの日』とした。

### <おすすめ商品>

調理「昔懐かしの」ナポリタン太麺1kg



### <材料>

調理「昔懐かしの」ナポリタン太麺	1食分
Aウインナー(スライス)	30g
Aピーマン(スライス)	10g
A玉ねぎ(スライス)	30g
Aマッシュルーム	10g
目玉焼き	1個
ハンバーグ	1個
パセリ	適量

### <作り方>

- ①沸騰湯で調理「昔懐かしの」ナポリタンを解凍する、
- ②温めた鉄板に盛り、温めたハンバーグと目玉焼きを置きパセリをふる。

※具材を多めにしたい場合

フライパンに油をしき、Aを炒め、解凍した調理「昔懐かしの」ナポリタンと具材を合わせる。

# 5

## 2026 MAY



アスパラガス

しらす



豆苗

チンゲン菜



ワカメ

※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	2 緑茶の日 新茶の日	3 <b>憲法記念日</b> パスタの日
4 <b>みどりの日</b> しらすの日	5 <b>こどもの日</b> 端午そば わかめの日 たまごの日 立夏	6 <b>振替休日</b> コロッケの日 メロンの日	7 生パスタの日 粉の日	8 生パスタの日 小鉢の日	9	10 母の日 ごぼうの日 魚の日 パスタの日
11 麺の日	12 豆腐の日	13 一汁三菜の日	14	15 中華の日	16	17 減塩の日 パスタの日
18 ファイバーの日	19 食育の日 いきゅうりの日	20	21 漬物の日	22 カニカマの日	23 天ぷらの日 乳酸菌の日	24 菌活の日 削り節の日 パスタの日
25	26	27 小松菜の日 ツナの日	28 鶏の日	29 エスニックの日 肉の日	30 味噌の日 EPAの日	31 そばの日 菜の日 パスタの日



# 5月のおすすめめんメニュー

## おばんざい茶そばセット

京都産宇治茶を使用した茶そばをメインに、京都名物のおばんざい(惣菜)をセットにしました。小鉢を数種類セットすることで、華やかになります。



### 5/1 新茶の日・緑茶の日 おすすめ!

『新茶の日』は、『山啓製茶株式会社』の山啓会に、『緑茶の日』は、公益社団法人日本茶業中央会によって制定。日付は、立春から数えて八十八夜の日。(八十八夜の茶は栄養化が最も高いといわれていることから)

### <おすすめ商品>

「真打。」茶そば(京都産宇治茶使用)

### <材料>

「真打」茶そば(京都産宇治茶使用) 1食分  
おばんざい(ずいきの炊いたん 60g  
6種具材の卵の花 50g)  
きなこわらび餅 40g A九条ねぎ(小口切り) 5g  
刻みのり 適量 A白ごま 適量  
めんつゆ(4倍希釈) 100ml

### <作り方>

- ①沸とう湯で「真打」茶そばを解凍し、湯切りして冷水でしめ、ざるに盛り、刻みのりを飾る。
- ②冷やしためんつゆを小皿に注ぎ、Aを小皿に盛り、添える。
- ③おばんざいと、きなこわらび餅を小皿に盛り、添える。

麺+茶+そば 美肌効果食材

: おから(卵の花)・九条ねぎ・きなこ

## しらすと磯のりわさびのスパゲティ

磯の香りをたっぷり含んだ、あおさを使った和風スパゲティです。爽やかな海を感じるメニューです。



### 5/4 しらすの日 おすすめ!

朝日共販株式会社が制定。日付は5月は全国的にしらす漁が全盛となる旬の時期で、しらすの「し」を4と見立てて5月4日とした。

### <おすすめ商品>

SVスパゲッティ250(塩ゆで1.7mm)

### <材料>

SVスパゲッティ 1食分 ニンニク(みじん) 5g  
しらす 15g オリーブ油 15cc  
あおさ(乾燥) 3g A関西風めんつゆ(濃縮) 30ml  
長葱(細切り) 24g A鶏がらスープ 80ml  
ワサビ 2g

### <作り方>

- ① フライパンにニンニク、オリーブオイルを入れ、香りがでるまで、加熱し、ネギ、合わせておいたAを入れ、沸かします。
- ② たっぶりのお湯で、パスタを解凍し、湯きりし、①の中に入れ、ソースをからめ、仕上げ直前に半量のおおさを加え、軽く混ぜ、器に盛ります。
- ③ ②の上に、しらす、残りのあおさを飾ります。

麺+茶+そば 美肌効果食材: 釜揚げしらす・レモン・豆苗

## 旨辛担々麺

シンプルな美味しさの担々麺です。



### 毎月15日 中華の日 おすすめ!

全国中華料理生活衛生同業組合連合会が制定。日付は「その月の中間=ちゅうかん=ちゅうか=中華」という語呂合わせから。

### <おすすめ商品>

「太鼓判」ラーメン200

### <材料>

「太鼓判」ラーメン 1食分  
A担々肉味噌 50g  
Aチンゲン菜(ゆで) 30g  
A白ねぎ(輪切り) 10g  
担々麺スープ(希釈) 360ml

### <作り方>

- ①温めた担々麺スープを器に注ぐ。
- ②沸とう湯で「太鼓判」ラーメンを解凍し湯切りして①に入れる。
- ③Aを盛る。

夏バテ対策食材: 豚ひき肉(担々肉味噌)・チンゲン菜・白ねぎ

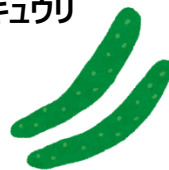
# 6

## 2026 JUNE



インゲン

キュウリ



みょうが

梅



アナゴ

※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	2 カレー記念日	3	4 ローメンの日	5 たまごの日	6 梅の日/メロンの日 ローカロリーな食生活の日 大麦の日	7 生パスタの日 ベビーチーズの日 パスタの日
8 生パスタの日	9 たまごの日 岩牡蠣の日	10 ローストビーフの日 魚の日	11 麺の日 梅酒の日	12 豆腐の日	13 いいみょうがの日 一汁三菜の日	14 パスタの日
15 生姜の日 枝豆の日 中華の日	16	17 減塩の日	18	19 いいきゅうりの日 食育の日	20	21 父の日 えびフライの日 漬物の日/夏至 パスタの日
22 かにの日	23 天ぷらの日 乳酸菌の日	24 削り節の日	25	26	27 ツナの日	28 鶏の日 パスタの日
29 佃煮の日 肉の日	30 そばの日 味噌の日 EPAの日					



# 6月のおすすめめんメニュー

## 梅香る蒸し鶏の細うどん

三島食品の『うめこ』を使用した梅の香る冷うどんメニューです。稲庭風細うどんと合わせることで食べやすく、春夏におすすめの爽やかなメニューに仕上げました。



### 6/6 梅の日 おすすめ!

『紀州梅の会』が制定。京都・賀茂神社の例祭で、時の後奈良天皇が祭神を祀り、神事がおこなわれた際に梅が献上されたという故事に由来。

#### <おすすめ商品>

「真打®」稲庭風細うどん  
(国産小麦粉使用)



#### <材料>

「真打」稲庭風細うどん(国産小麦粉使用)	1食分
A蒸し鶏(ほぐし)	40g
B白だし(8倍希釈)	180ml
Aきゅうり(細切り)	15g
Bうめこ(三島食品)	3g
A青ねぎ(小口切り)	15g
白ごま	適量

#### <作り方>

- ① 沸とう湯で「真打」稲庭風細うどんを解凍し、湯切りして冷水でしめ、器に盛る。
- ② Aを盛り、合わせたBを注ぐ。
- ③ 白ごまをふる。



夏バテ対策食材：蒸し鶏・梅・きゅうり

## 生姜三味! 炙りチャーシューの焼味噌ラーメン

おろし生姜・千切り生姜・刻み生姜の3種を使用した生姜三味の味噌ラーメン。  
発酵食品の味噌と合わせて体ほかほかメニュー。



### 6/15 生姜の日 おすすめ!

株式会社永谷園によって制定。  
日付は、毎年6月15日に実施される「はじかみ大祭」が由来で、生姜の古名である「はじかみ」にちなんで。

#### <おすすめ商品>

「太鼓判®」ハードラーメン200



#### <材料>

「太鼓判」ハードラーメン1食分	
A炙りチャーシュー	40g
A生姜	
Aもやし(ゆで)	40g
(おろし・千切り・刻み)	各5g
Aメンマ	15g
A糸唐辛子	適量
A煮玉子	1/2個
味噌ラーメンスープ(希釈)	350ml
Aかいわれ大根(5cm)	3g

#### <作り方>

- ① 温めた味噌ラーメンスープを器に注ぐ。
- ② 沸とう湯で「太鼓判」ハードラーメンを解凍し、湯切りして器に入れる。
- ③ Aを盛る。



夏バテ対策食材：  
卵(煮玉子)・生姜・糸唐辛子

## ごぼ天博多うどん

九州産小麦を使用した、ふわっとした口当たりで中心にコシのあるつゆ馴染みの良い食感の博多うどんに、福岡らしいごぼう天を合わせました。



### 毎月23日 天ぷらの日 おすすめ!

元々、一年で暑さが最も激しくなる「大暑」(7月23日頃)が天ぷらの日となっていて、夏の暑さにバテないために、天ぷらを食べることで元気に過ごそうというものだった。その後、7月23日を含む毎月23日が「天ぷらの日」となっている。定めた団体等は定かではない。

#### <おすすめ商品>

「真打」博多うどん(九州産小麦使用)250



#### <材料>

「真打」博多うどん(九州産小麦使用)250	1食分
A牛肉うどんの具	30g
Aごぼう天(15cm)	3本(60g)
Aかまぼこ(薄切り)	2枚
A青ねぎ(輪切り)	10g
あごだしつゆ(8倍希釈)	320ml

#### <作り方>

- ① 温めたあごだしつゆを器に注ぐ。
- ② 沸とう湯で冷凍うどんを解凍し、湯切りして①に入れる。
- ③ Aを盛る。



美肌効果食材：岩のり・青のり(磯部揚げ)・青ねぎ

TEL:03-5910-4488 FAX:03-5910-4489  
 本社 東京都練馬区高野台2-14-7



# サンプル依頼・お問合せはイトナ食品まで！

夏バテ対策 免疫力アップ  
 コーラゲラン/美肌効果 体ばかばか/美肌効果  
 麺子ナスタ-2~春夏~ 麺子ナスタ-2~秋冬~

健康に関する様々なナーアに合わせて、  
 から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。



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。



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。

## おいしく食べて健やかに。／

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

ミナダリ ~シマダヤの凍結方法~