



2025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

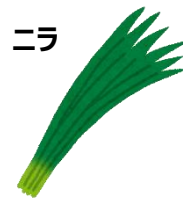
<https://www.shimadaya.co.jp>

4

2025 APRIL



春キャベツ



ニラ



パクチー

新玉ネギ



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	3	4 フォーの日	5 たまごの日	6 パスタの日 メロンの日
7 生パスタの日	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	13 パスタの日 一汁三菜の日
14	15 中華の日	16	17 減塩の日	18	19 食育の日	20 パスタの日 イースター 四川料理の日
21 漬物の日 もずくの日	22 カニカマの日 土用の丑の日	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 土用の丑の日	27 パスタの日 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

パッタイ

タイの代表的な麺料理です。
米粉めんのフォーを使うナンプラーのきいた、
少し甘めの焼そばです。



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。

<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海老	30g
Aもやし	50g
Aニラ(5cm)	20g
炒り玉子	1個分
パッタイソース	30g
Bレモン(1/8切り)	10g
Bパクチー	適量
ピーナッツ(砕く)	適量
サラダ油	適量

<作り方>

- ①フライパンにサラダ油をひき、Aを炒める。
- 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、炒り玉子とパッタイソースを加え、軽く炒める。
- ③器に盛り、ピーナッツを飾り、別皿でBを添える。



免疫力アップ食材：海老・ニラ・卵

室蘭風カレーラーメン

日本人の大好物、ラーメンとカレーを融合した
北海道室蘭のソウルフード「室蘭カレーラーメン」。
スパイス感と甘さのバランスが病みつきになります。



4/25 カレーラーメンの日におすすめ！

『室蘭カレーラーメン』ブランド化支援事業実行委員会が制定。
日付は、同実行委員会が設立された日。

<おすすめ商品>

「真打。」北海道産小麦粉使用
太打ち ちぢれ中華めん



<材料>

「真打。」北海道産小麦粉使用 太打ち ちぢれ中華めん	1食分
Aチャーシュー	20g
Aもやし(ゆで)	30g
Aコーン	10g
Aわかめ(水で戻す)	10g
A青ねぎ(小口切り)	5g
カレーラーメンスープ(7倍希釈)	420ml

<作り方>

- ①温めたカレーラーメンスープを器に注ぐ。
- ②沸とう湯で「真打」北海道産小麦粉使用太打ち ちぢれ中華めんを解凍し、湯切りして①に入れる。
- ③Aを盛る。



クールダウン食材：もやし・コーン・わかめ

デビルズエッグパスタ



4/20 イースターにおすすめ！

イースターとは「復活祭」のこと。十字架にかけられて亡くなったイエス・キリストが、3日後に復活したことを祝うお祭りで、キリスト教においてはクリスマスと同じくらい重要なイベント。

<おすすめ商品>

「ゆであげ生パスタ。」もちもち1.7mmタイプ



オムナポリタン



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



5

2025 MAY

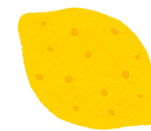


たけのこ



パクチー

ニラ



レモン

桜海老



※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 新茶の日 緑茶の日	2	3 憲法記念日	4 みどりの日 パスタの日 しらすの日 土用の丑の日
5 こどもの日 端午そば わかめの日 たまごの日	6 振替休日 コロッケの日 立春	7 生パスタの日 粉の日	8 生パスタの日 小鉢の日	9	10 ごぼうの日 魚の日	11 パスタの日 麺の日
12 豆腐の日 母の日	13 一汁三菜の日	14	15 中華の日	16	17 減塩の日	18 パスタの日 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	25 パスタの日
26 パスタの日	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 野菜の日	



5月のおすすめ めんメニュー

瓦そば風冷しぶっかけそば

山口県のご当地グルメ『瓦そば』を簡単に、
ぶっかけそばにアレンジしました。
茶そばの風味がより際立つ、見た目もさわやかな冷しメニューです。



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)

使用商品
「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
A牛しぐれ	25g	Aもみじおろし
A錦糸玉子	10g	A刻みのり
Aレモン（薄切り）	10g	めんつゆ（6倍希釈）
A青ねぎ（小口切り）	2g	180ml

<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、器に盛る。
- ② Aを盛る。
- ③ 冷やしためんつゆを注ぐ。



クールダウン食材
：レモン・刻みのり・もみじおろし（唐辛子）

冷し豚キムサラダうどん

食物繊維入り七穀うどんに発酵食品のキムチ・豆板醤を
組み合わせたおなか活き活きメニュー！
野菜量180gのベジ麺メニューです。



5/18 ファイバーの日

『ファイバーアカデミア』が制定。
日付は5（ファイブ）1（い）8（は）で「ファイバー」と読む語呂合せから。

5/24 菌活の日 おすすめ！

『ホクト株式会社』が制定。日付は同社がテレビコマーシャルで「菌活」という言葉を初めて全国発信した日にちなんで。

<おすすめ商品>

「健美麺。」1/2日分の食物繊維が
とれる七穀うどん



<材料>

「健美麺」1/2日分の食物繊維がとれる七穀うどん		1食分
A豚バラ肉（ゆで）	30g	A韓国りのり
Aもやし（ゆで）	100g	A白ごま
Aトマト（くし切り）	40g	A糸唐辛子
Aにら（4cm・ゆで）	20g	A豆板醤
Aきゅうり（千切り）	20g	めんつゆ（希釈）
Aキムチ	20g	ごま油
		5g

<作り方>

- ① 沸とう湯で「健美麺」1/2日分の食物繊維がとれる七穀うどんを解凍し、湯切りして冷水でしめ、器に盛る。
- ② Aを盛り、冷やしためんつゆを注ぎ、ごま油をまわしかける。



免疫力アップ食材：キムチ・豆板醤・のり

桜海老とたけのこ天の冷しそば



こどもの日におすすめ！

『端午そば』：子供の健康、家運や長寿を祈願するため、長い「おそば」を食べることで縁起を担ぐ。
『たけのこ』：真つすぐに伸びていくという特性や成長の早さから、「大きく成長できる」として、縁起物とされるように。

<おすすめ商品>

北海道産そば使用石臼挽きそば



パク盛り！チキンフォー



エスニックの日におすすめ！

一般社団法人日本エスニック協会が制定。日付は、5をアルファベットの「S」と見立て、「5（エス）29（ニック）」の語呂合わせから。

<おすすめ商品>

アジアンヌードルフォー（国産米粉使用）



6

2025 JUNE



レタス



玉ねぎ



梅



みょうが

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 パスタの日 チーズの日 鮎の日
2 カレー記念日	3 あじの日	4 ローメンの日 蒸し料理の日	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	8 パスタの日 生パスタの日
9 たまごの日	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	15 パスタの日 生姜の日/枝豆の日 中華の日/父の日
16	17 減塩の日	18	19 いいきゅうりの日 食育の日	20	21 えびフライの日 漬物の日 夏至	22 パスタの日 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	29 パスタの日 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

紀州南高梅天と鶏天の冷しうどん

サッパリした味わいで蒸し暑いこの時期にオススメの一品です！
梅干しと大葉で夏にぴったりなうどんメニューです。



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鶏天	30g
A紀州南高梅天	10g
A大葉天	5g
A白ねぎ(小口切り)	5g
めんつゆ(6倍希釈)	100ml

<作り方>

- ①沸とう湯で「真打」稲庭風うどん(国産小麦粉使用)を解凍し、湯切りして冷水でしめ、器に盛る。
- ②Aを盛り、冷やしためんつゆを注ぐ。



夏バテ対策食材：鶏肉・梅・大葉

トリュフ香るサラダそば ローストビーフ添え

トレンドの高級食材『トリュフ』のソース×ローストビーフで高級感が感じられるメニューです。手作り感のあるめん線の乱切そばはサラダと一緒に食べやすく、相性抜群です。



6/10 ローストビーフの日 おすすめ！

『ローストビーフの通販 たわら屋』が制定。「ロ(6)ースト(10)ビーフ」と読む語呂合わせと、ワンランク上の贈り物として6月第3日曜日の「父の日」のプレゼントに最適との思いから、その近い日を選定した。



<おすすめ商品>

「真打」乱切そば

<材料>

「真打」乱切そば	1食分	トリュフドレッシング	30g
Aローストビーフ	15g	ブラックペッパー	適量
Aレタスミックス	30g		
Aトマト(1/8切り)	30g		
A玉ねぎ(角切り)	20g		
Aかいわれ大根(3cm)	1g		

<作り方>

- ①沸とう湯で「真打」乱切そばを解凍し、湯切りして冷水でしめ、器に盛る。
- ②Aを盛り、トリュフドレッシングをかける。
- ③ブラックペッパーをふる。



クールダウン食材：レタス(レタスミックス)・トマト・ブラックペッパー

6/22 夏至の食べ物とは？

夏至とは…？
一年で最も昼が長く、
夜が短い日のこと。



夏至から半夏生までの11日間、
食べ物の風習は各地さまざま！

○関東地方…新小麦で作った小麦餅を焼いて食べる。

○大阪府…タコを食べる。



○奈良県・和歌山県…小麦とモチ米を同量合わせてつき、きな粉をまぶして作った半夏生餅を食べる。

○福井県の一部…鯖を食べる。



○香川県…うどんを食べる。

○愛知県…いちじくの田楽を食べる。

○三重県…みょうがを食べる。



／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 体ぽかぽか/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

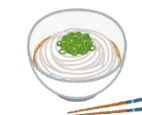
熱湯解凍の場合

- 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

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