



食に関するあらゆる情報を調査「ぐるなびリサーチ部 調査レポート」Vol.102

2026年「ハレの日外食」調査

ハレの日外食の予算はランチ3,435円、ディナー6,060円

株式会社ぐるなび（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：杉原章郎）は、ぐるなび会員を対象に、世の中のトレンドに合わせて食に関する様々な調査を実施し、「ぐるなびリサーチ部」として、定期的に情報を発信しています。今回は2026年の「ハレの日外食」に関するアンケートを実施しました。主な結果は以下の通りです。

■調査結果ポイント

- ・お祝い外食の頻度は「半年に1回くらい」と「3ヶ月に1回くらい」が2割強でほぼ同率。3ヶ月に1回以上が全体の半数強。
- ・外食機会は「誕生日」が7割弱で断トツで、以下「結婚記念日」「クリスマス」などが2割台となる。「誕生日」は男女で10pt以上の差有り。
- ・外食する時間帯は、「ランチ」が56%、「ディナー」が77%。
- ・予算は、普段のランチ1,558円、同ディナー3,207円、お祝いランチ3,435円、同ディナー6,060円で、いずれも前回調査（22年12月）より上昇。
- ・お祝いに外食したいメニューは、「寿司」が65%で1位、2位は「焼肉」で61%。60代女性では「会席、懐石」が6割弱と、全体を大きく上回る。
- ・店選びの重視点は「店内の雰囲気」「相手の好み」「前から気になっていた店」がTOP3。「記念日特典」は20～30代女性で4割弱と、特に重視されている。



ぐるなび
リサーチ部

ぐるなび
リサーチグループ長
本間 久美子

「特別な日」の食事は、今や生活の質を維持・向上させるために欠かせないイベントとなっています。

今回の調査では、お祝い外食を「3ヶ月に1回以上」楽しむ層が半数を超え、定期的に「非日常」を日常に取り入れるスタイルが定着していることが伺えます。また、お祝い外食の予算が2022年比で大きく上昇し、ディナーでは平均6,000円を超える結果となりました。物価高の影響も背景にありますが、特別な日には妥協せず、普段の約2倍の予算を投じる「メリハリ消費」の傾向が一段と鮮明になっています。

お祝い機会として断トツの誕生日は、女性の意欲が男性を10pt以上上回るなど、消費の牽引役となっています。注目すべきは、店選びの基準が「料理」そのもの以上に「店内の雰囲気」や「相手の好み」といった情緒的な価値に置かれている点です。20～30代女性では「特典」を重視する割合がやや高く、記念日でもお得に楽しみたい意向がうかがえました。

特別な日の食事は、大切な人との絆を深め、自分への活力をチャージする貴重な機会です。店選びの際は、相手の好みや店内の雰囲気を大切にしながら、記念日特典なども上手に活用してみてください。予算の「メリハリ」を楽しみつつ、日常を彩る豊かな時間を存分に味わっていただきたいと思います。

<2022年ハレの日外食に関する調査結果>

<https://corporate.gnavi.co.jp/release/2022/20221205-019593/>

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

株式会社ぐるなび 広報グループ MAIL:pr@gnavi.co.jp



2026年2月27日（金）株式会社ぐるなび（コード番号2440 東証スタンダード）

【調査概要】

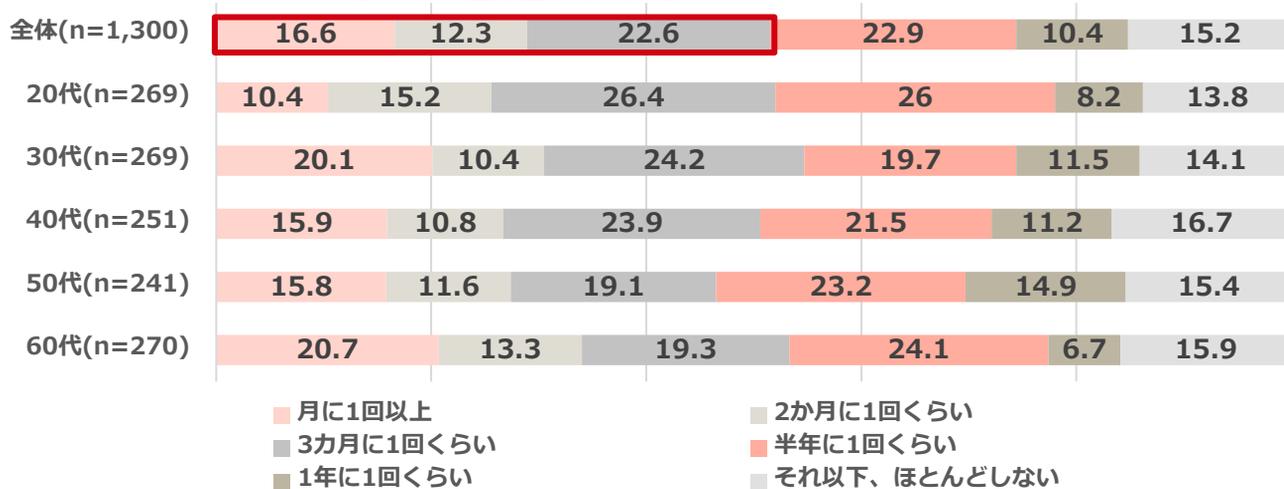
■調査期間：2026年2月13日(金)~2月14日(土)
 ■調査対象：全国

■調査方法：WEBアンケート
 ■回答者：20代~60代の男女ぐるなび会員1,300名

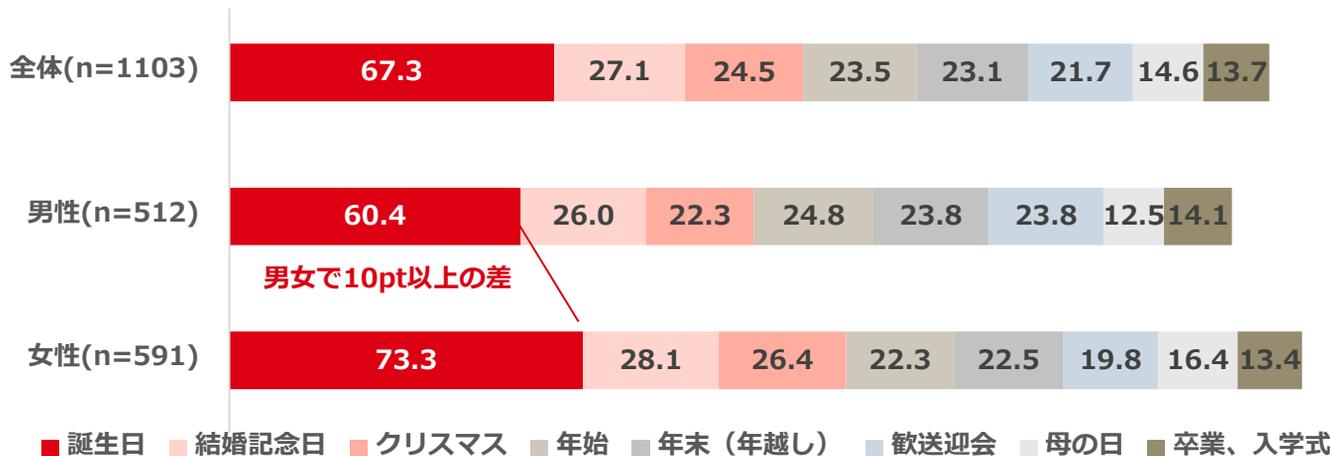
Q1. 記念日や誕生日、季節行事など特別な日を祝う「外食」の頻度を教えてください。

(%) ※単一回答

3ヶ月に1回以上が全体の半数強



Q2. どのような記念日や季節行事の際に外食をしますか。 (※複数回答 ※上位8項目を抜粋)



Q3. 特別な日の外食は、どの時間帯に行きますか。(n=1,103) ※複数回答

ランチ	ディナー
55.5%	76.6%

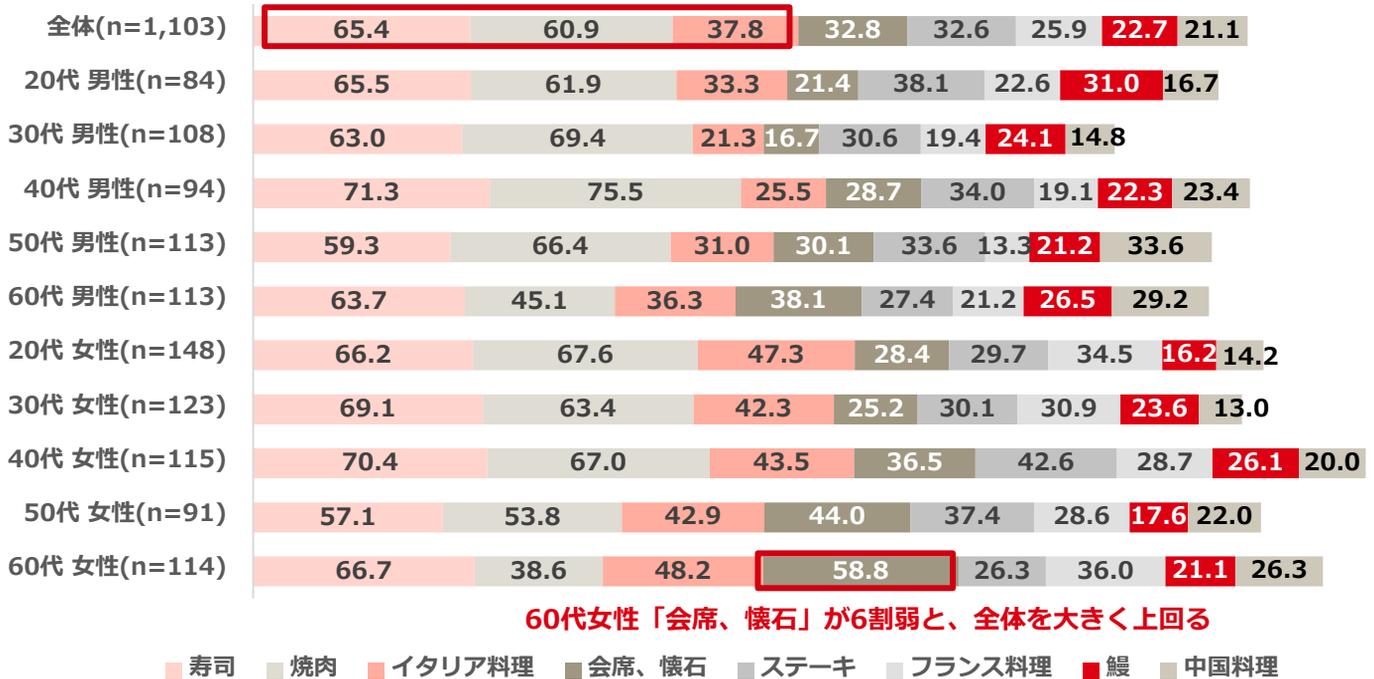
Q4. 平均的な金額を教えてください。 ※自由記述

ハレの日ランチ平均額 (1人あたり) ※n=612	普段の外食ランチ平均額 (1人あたり) ※n=1,103
3,435円	1,558円
ハレの日ディナー平均額 (1人あたり) ※n=845	普段の外食ディナー平均額 (1人あたり) ※n=1,103
6,060円	3,207円

2022年12月の前回調査より上昇
 ※2022年 ハレの日ランチ 2,671円、
 ディナー5,516円

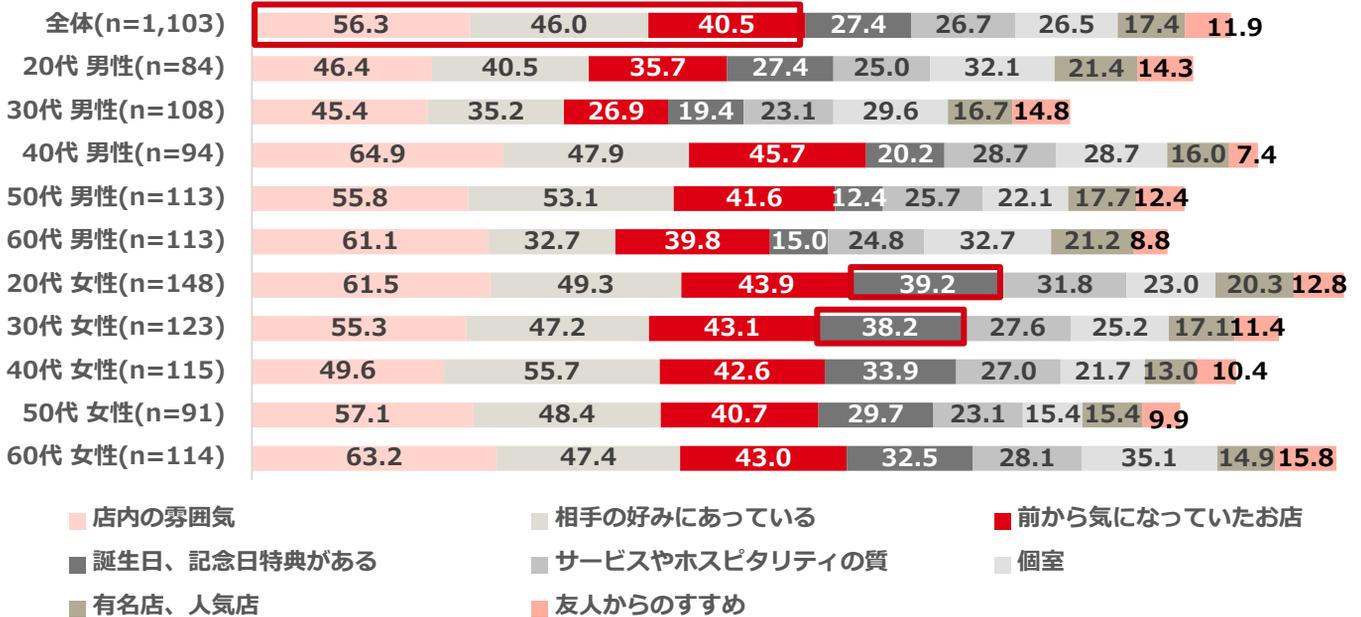


Q5.特別な日のお祝いで外食したいメニューを教えてください。（%）※複数回答 ※上位8項目抜粋



Q6.特別な日のお祝い外食で、飲食店を選ぶポイントは何ですか。（%）※複数回答 ※上位8項目抜粋

「記念日特典」は20~30代女性で4割弱と重視されている



Q7.今までの特別な日の外食で、一番思い出に残るものがありましたら、自由にご記入ください。

お店からのサービスで、デザートがあったこと。
(20代 女性)

就職祝いにおしゃれなイタリア料理店に両親と行ったことです。(30代 男性)

プロポーズを受けた日に行ったレストランへ数年後子どもを連れていけたこと。(30代 女性)

母の誕生日に一軒家レストランで個室ディナーを用意したら、とても喜んでもらえた。(40代 男性)

60歳の還暦記念に子どもと孫たちが集まって懐石料理の外食をしてくれました。(60代 女性)

妻の誕生日にお店の企画で選んだ数字が当たり、飲食代金が半額になりました。(50代 男性)