

よくある質問

Q 大学生協の組合員でなければ利用できないの？

A ミールシステムは、「大学生協の組合員である事」が利用条件です。大学生協が提案するその他の保障やサービスと同じく「組合員特典のひとつ」とお考えください。

Q 自宅生でミールシステムを利用している人はいますか？

A 大学生は多くの人が真面目に授業に出席する傾向があり、毎日食堂を利用している自宅生の方も多数いらっしゃいます。自宅生の方にもミールシステムはとてもおすすめです！

Q 1日の利用回数に上限はありますか？

A 1日利用上限額まで、何回でもミールシステムを利用する事が出来ます。ミールシステムの利用上限額を超えた場合でも生協電子マネーや現金でお支払いできますのでご安心ください。

Q 大学生は1食660円も食べるのですか？

A 1食660円という価格設定は、一汁三菜を意識するとちょうど使い切れるくらいの価格です。(在校生の声より)あまりお腹が空いてなくて食堂だけで使いきれない日は、生協購買でお茶やデザートを購入しても良いと思います。

Webお申し込み方法

お手続きはWebにて受け付けております。下の「[加入webマニュアル](#)」をご参照ください。

お申込み期限

2026年
4月1日(水)まで

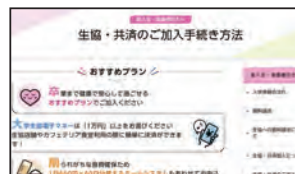
2026年4月1日以降でもお申込みいただけます。十文字学園生協までお問合せ下さい

利用開始方法

上記の期日までにコンビニで入金後、「【重要】十文字学園生協Web手続き完了のお知らせ」というメールが届いた翌日以降に、入学するご本人様のスマートフォンで大学生協アプリのダウンロードと登録を行ってください。ミールシステム利用開始日：2026年4月6日(月)
※利用開始日以降に生協加入手続きされた場合は、開始日が遅くなりますので、お早めにお手続きください。



アクセスは
こちらから▶



アクセスは
こちらから▶



ミールシステムのお申し込みは、生協・共済等の加入と同じ上記Webサイトからおこなってください。生協・共済等の加入手続き後、ミールシステムのみの追加申込も可能です。

お問い合わせ先



〒352-8510 埼玉県新座市菅沢2-1-28

十文字学園生活協同組合 TEL:048-489-1277

学食で

／ おいしく、楽しく、健康的に。 ／

食生活と ミールシステム

Eating Habits and
Meal System

十文字学園生協



01

食生活をサポート

大学生の食生活は十文字生協におまかせください。

食の自立をサポート



自立した食生活のために必要なこと

1 知る 2 考える 3 行う

どんな食事が「栄養バ
ランスの取れた食事」な
のが分かっていること。必要な栄養バランスを
知り、自分でチェックで
きること。「知る」「考える」に応じて
適切な食事を選んだり、
調理したりできること。／ そこで生協食堂では **さまざまな取り組み** をしています

メニュー情報の提供

バランスよくメニューを選ぶために
必要な栄養価を表示しています

	1日の目安摂取量
エネルギー量	男性 2600kcal / 女性 1950kcal
タンパク質	男性 85g / 女性 63g
脂質	男性 81g / 女性 61g
炭水化物	男性 384g / 女性 288g
食塩相当量	男性 7.5g 未満 / 女性 6.5g 未満
カルシウム	男性 800mg / 女性 650mg
野菜量	男性・女性 350g

アレルギー
物質を
マークで表示
しています

Fair

期間限定
フェア
を開催します！／ 1年間通して
メニューが豊富です！

Shop

こんな
お店

で使用できます！

／ 利用できる
お店のご紹介健康を
考えた
週替わりの
メニューメニューを自由に
組み合わせできる
カフェテリア形式の食堂です

カフェテリア(食堂)

営業
時間 平日 / 11:30 - 13:30
土日祝日は休業自家製弁当や
焼き立てパンが
大人気のコンビニです

購買書籍部

営業
時間 平日 / 10:00 - 16:30
土日祝日は休業

SUPPORT

02

ミールシステムって？

大学生の食生活は 十文字生協におまかせください。



ミールシステムとは大学生協が独自に開発した
「食の回数券」です！

年間60日分の食費を事前に大学生協に預けていただき、
一日あたりの限度額まで何回でもカフェテリア（食堂）や購買書籍部
を利用できます！

ミールシステムをおススメする理由

理由
1

栄養バランスの取れた食習慣が身につきます

食費を削らず生協食堂でバ
ランスの良い食事が出来ま
す。予め食費が確保できるの
で、栄養バランスの取れた食
習慣が身につきます！



← ●ごはん ●豚汁 ●唐揚げ味ソース ●小松菜わさび和え

理由
2食事履歴の確認
ができて安心

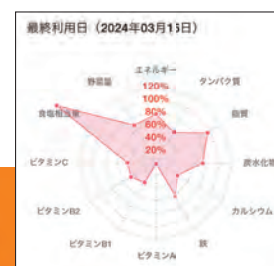
アプリで利用履歴を見ることが
出来ます。ちゃんと食事と
しているか確認できる「安
心のシステム」です。

利用履歴

ご自身の
利用履歴が
確認できます保護者
メニュー学生本人の
利用履歴が
確認できます

勉強と同じくらい
「食事」は大事！

栄養グラフ



最終利用日と前月1か月平均の2つ
の栄養グラフを確認いただけます。

利用頻度



時間帯別と1か月間の利用頻度を確認い
ただけます。

週2回のカフェテリア（食堂）利用を想定した

ミールシステム 年間60日利用プラン



※日祝、その他生協店舗休業期間はご利用できません。 ※大学の長期休暇中などは営業時間変更になりますので、ホームページから各店舗の営業時間一覧をご覧ください。
※ご利用履歴は「大学生協アプリ」にてご確認ください。

1日 660円
60日利用プラン

自宅生の方

ひとり暮らしで
夕食は自炊を
頑張る方

利用できる日

平日 60日

利用できる額

平日 660円

お支払い額

期間最大利用で

39,600円のところ

35,640円

週2日はお弁当なしでも大丈夫！

660円で食べられるメニュー例

メニュー例
1

鶏から南蛮丼(小)



冷奴



オクラのお浸し



15品目のヘルシーサラダ



パンプキンサラダ

5品 合計660円(税込組価)

メニュー例
2

ライス小



バリバリ春巻き



パンパンジー豆腐



豚汁



いんげんの胡麻和え



ひじき煮

6品 合計660円(税込組価)

〈返金制度〉

入学後の生活が分からなくても安心して購入いただけます！ミールシステム利用期間終了後ご利用金額がお支払い金額よりも少なかった場合、
その差額から手数料を引いた金額を生協電子マネーにて返金いたします。

※手数料は2,200円です。詳しくは、十文字学園生活協同組合HPをご確認ください。

MEAL SYSTEM

03

先輩はどのようにミールシステムを使っているのでしょうか？
ミールシステム利用者の1日

**

ミールシステムを利用している

先輩の利用メニューと

声 VOICE



660円を少しオーバーしてしまっただけ。これくらいなら差額を払っても苦はない。量は満ちて、安く、量を食われて、栄養バランスを考えると、味噌汁・ご飯はかなり選びやすい。



オクラの巣ごもり	165円
煮卵	121円
豚冷しゃぶ	286円
ライス(小)	99円
味噌汁	44円

価格 715円(+55円)
(55円不足分を現金で支払い)



色々な小鉢を食べてみて、小さくてもいいものを選びました。余った分は購買書籍部でジュースを購入するのに利用しました。



オクラの巣ごもり	165円
揚げ餃子	77円
巨峰ゼリー	99円
ライス(中)	154円
味噌汁	44円

価格 539円(▲121円)



ラーメン好きなので味噌ラーメンを頼みました。小鉢1品付けた、さつまいもサラダがおいしかったです。



味噌ラーメン	451円
さつまいもサラダ	99円
ガトーショコラ	99円

価格 649円(▲11円)

**

きちんとした食事で
勉強もバッチリ!



1 DAY SCHEDULE