

ミールプランのお申込み方法

1 生協加入と一緒に新入生応援
サイトでお申込みください

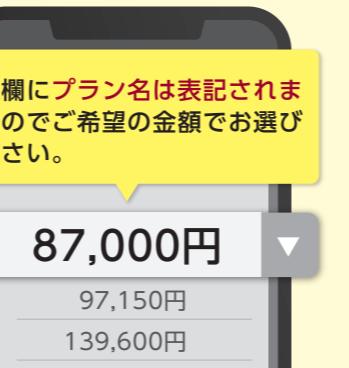
芝浦工業大学生協 新入生



2 芝浦工大生協新入生応援サイトの
生協・共済申込バナーから申込
フォームへアクセスしてください



3 加入プランの選択画面で、ミー
ルプランのコースを選択してく
ださい



必ず生協マネーとセットでお申し込みください

生協マネーをセットでお申込みいただくと、
1日の上限金額 A : 87,000円 B : 106,000円 C : 155,000円 を
オーバーした分が自動的に決済されます。

利用開始日

ミールプランはガイダンス開始日の
3月31日(火) から利用できます!

※ガイダンス開始日以前の食堂・購買利用は現金または事前に申し込んだ
生協マネーをご利用ください。

ミールプラン・利用期間

授業日 の年間契約です

※土・日を除く ※祝日などの変動により授業日、ミールプラン利用可能日
が変更になる場合があります。

26年度利用カレンダー | 2026年3月31日(火)~2027年1月25日(月)の178日間

4月	
前	31 1 2 3 4
70 日間	5 6 7 8 9 10 11
後	12 13 14 15 16 17 18
70 日間	19 20 21 22 23 24 25
	26 27 28 29 30
日	31 1 2 3 4 5
月	6 7 8 9 10 11 12
火	13 14 15 16 17 18 19
水	20 21 22 23 24 25 26
木	27 28 29 30
金	
土	

5月	
日	1 2 3 4 5
月	6 7 8 9 10 11 12
火	13 14 15 16 17 18 19
水	20 21 22 23 24 25 26
木	27 28 29 30
金	
土	
日	1 2 3 4 5
月	6 7 8 9 10 11 12
火	13 14 15 16 17 18 19
水	20 21 22 23 24 25 26
木	27 28 29 30
金	
土	

6月	
日	1 2 3 4 5 6
月	7 8 9 10 11 12 13
火	14 15 16 17 18 19 20
水	21 22 23 24 25 26 27
木	28 29 30
金	
土	
日	1 2 3 4 5
月	6 7 8 9 10 11 12
火	13 14 15 16 17 18 19
水	20 21 22 23 24 25 26
木	27 28 29 30
金	
土	

7月	
日	1 2 3 4 5 6
月	7 8 9 10 11 12 13
火	14 15 16 17 18 19 20
水	21 22 23 24 25 26 27
木	28 29 30
金	
土	
日	1 2 3 4 5
月	6 7 8 9 10 11 12
火	13 14 15 16 17 18 19
水	20 21 22 23 24 25 26
木	27 28 29 30
金	
土	

8月	
日	1 2 3 4 5
月	6 7 8 9 10 11 12
火	13 14 15 16 17 18 19
水	20 21 22 23 24 25 26
木	27 28 29 30 31
金	
土	
日	1 2 3 4 5
月	6 7 8 9 10 11 12
火	13 14 15 16 17 18 19
水	20 21 22 23 24 25 26
木	27 28 29 30 31
金	
土	

9月

10月

11月

12月

1月

重要事項 ミールプラン利用細則

- 年間で利用累計額がミールプラン代金に満たない場合、利用期間が終了した時点で未利用額から手数料2,000円を差し引いた金額を生協マネーへご返還いたします。
- やむを得ない理由で途中解約をする場合はミールプラン代金から利用累計額を差し引いた残額を返金いたします。
- 返金等のご相談は生協本部までお問い合わせください。
- ミールプランは本人のみ利用可能です。

ミールプラン利用細則
詳細はこちらから →



ミールプランに関するお問い合わせ

芝浦工業大学消費生活協同組合

TEL. 048-720-6600

芝浦工業大学生協 新入生

<https://text.univ.coop/puk/START/sit/>

重要

生協加入と一緒に
お手続きできます
保護者の皆様も
一緒に
お読みください



Coop
UNIV.
CO-OP



*食堂営業時間外や、お屋の混雑を
避けての利用も可能。テイクアウトも
できるので安心です!



芝浦工業大学消費生活協同組合

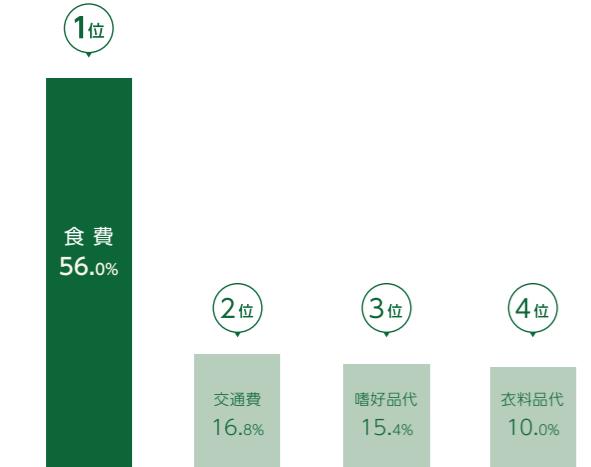
ミールプランとは



大学生の食事情とは

学生が節約したい項目ランキング上位

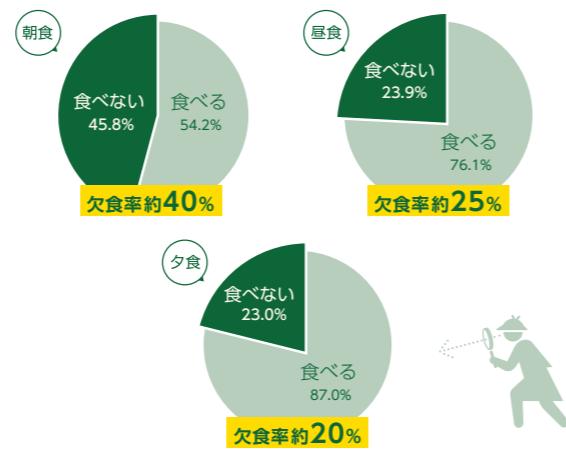
全国大学生活協同組合連合会 学生生活実態調査より



芝浦工大生の約半数が食費を節約したいと考えています。
食費として生活費を渡しても、一番に節約している傾向があります。

食事を取らない学生が増えています！

全国大学生活協同組合連合会 学生生活実態調査より



朝・昼・夕すべての食事で摂取率100%ではありません。健康的で充実した大学生活を送るために、3食欠かさず食事をとつてほしいです。

生協マネーは会計スピードが圧倒的にNO.1

毎日食べる習慣が身につきます

食費を削らず生協食堂できちんとバランスの良い食事ができます。
未使用分の繰り越し返金が出来ないので、毎日きちんと食べる習慣が身につきます。



- ポイント1 ミールプランをおすすめする
- ポイント2 毎日の食事の確認ができる安心

WEB上で利用履歴を見ることができます！
生協マイページでは保護者の方も履歴を見る
ことができます。
しっかりと食事をとっているか確認できる
「安心のシステム」です！

事前払いでの経済的な定期券

ミールシステム 3つのプラン

授業期間140日間に加えガイダンス期間10日間、授業期間土曜日28日間も利用可能と大変お得です！
さらにガイダンス期間と土曜日も利用可能！

芝浦工大生協おすすめ！

Light 700

大宮キャンパスの自宅生
建築学部生
部活動などで
キャンパス滞在時の方



利用できる日

授業140日
+ガイダンス10日
+土曜28日

利用できる額

平日700円

お支払い額

期間最大利用で
124,600円のところ
87,000円

Best 900

少し少食という方
キャンパス滞在時間が短い学生



利用できる日

授業140日
+ガイダンス10日
+土曜28日

利用できる額

平日900円

お支払い額

期間最大利用で
160,200円のところ
106,000円

Plus 1400

長距離通学の自宅生
大宮キャンパス下宿生



利用できる日

授業140日
+ガイダンス10日
+土曜28日

利用できる額

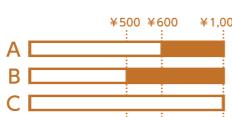
平日1,400円

お支払い額

期間最大利用で
249,200円のところ
155,000円

ミールプランが安心で健康な大学生活をサポートします

1 事前申し込み制の 生協食堂・購買部で使える「定額年間定期券」



毎日1日の上限額まで
使用することが出来ます。



事前申し込みの年間
契約で食費を確保。



毎日食べる習慣が
形成されます。



「授業日」に利用できます。
※土日を除く

利用カレンダーは裏表紙へ

2 芝浦工大生の食を支える必須ツール！

芝浦工業大学内の生協食堂だけでなく購買部でもご利用いただけます。

ミールプランは食堂だけでなく、ベーカリー、5号館弁当販売所の他に、購買部でも利用可能です。

購買部での利用は、生協手作り弁当、おにぎり、お弁当、パン、サンドイッチに限っての利用になります。

※お菓子類、インスタント食品、飲料・デザートは利用できません。



3 自宅生にもおすすめです！

食生活が心配な下宿生はもちろん、毎日の昼食を生協食堂でという自宅生にも人気です。
食堂、購買部で利用できるので毎朝のお弁当作りは不要です！

特に通学時間が長い自宅生におすすめしています。



ミールプランを利用している 先輩と保護者の声

VOICE



先輩
の声



保護者
の声

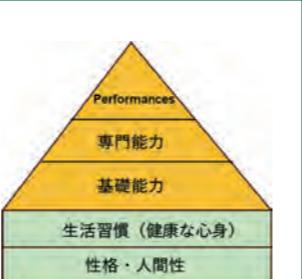
ミール定期券利用者の「リアルな声」を紹介します。

「しっかりとした食事と規則正しい生活習慣が学びを支える」



芝浦工業大学
ヘルス&ウェルビーイング
トータルサポート室
室長 浜野 学

人生100年時代となり、70歳以降の30年間に介護されない身体は、学生時代からの準備が重要となります。しっかり食事を摂らないと筋肉はエネルギーとして使われて細くなり、骨密度は低下してスカスカになります。皆さん的能力を最大に発揮するためには、スポーツ選手同様コンディションの自己管理が一番重要となります。食事と睡眠、適度な運動は身体を丈夫にします。睡眠欲と食欲が満たされたら心も安定します。生活習慣を確立する事が重要で、今の生活習慣は無意識に形成されているため、意図的に変えなればなりません。変えようという気持ちになれるか、また、実行して行動に移せるかが問題です。つまり、性格が大きく左右する為、自分の性格を修正していくことにチャレンジしていくことが必要となります。昨日の自分より今日の自分が向上したと感じられるように、日々出来ることから変えるためには大学生活において、時間の管理がはじめの一歩と言えます。決まった時間に寝て、決まった時間に起きて朝陽を浴びて食事をする。1日の節目をきっちりつける習慣が皆さんの学生生活を有意義に変えてくれることは間違ひありません。



ミールプランがあることで昼食費を心配することなく大学生生活を送ることができます!また決まった金額以内は自由に使うことができるでご飯と小鉢などを組み合わせることで野菜も取りつつお腹いっぱい食べるることができます。私はお腹がすくと集中できなくなるのでお腹いっぱいに食べることができる環境がミールプランによって整っていてとても助かっています。

一人暮らしをする方は特におすすめです。一人暮らしだと、特に夕食の内容や時間が雑になりますが、ミールプランに入っている食堂で夕飯を取ることで、バランスの良い食事が取れますし、生活リズムも崩れません。メニューも毎週変わるので飽きません。

毎日「もう一品」と楽しい食事ができるようになっています。

お金がなくなりがちな大学生にとって、お昼の食事にお金を気にする必要なく、食べたいものが食べられるので、とても素敵です。

1日に使える値段が決められているので、ぴったり使おうという意識が生まれバランスの良い食事がとれるようになったと感じます。昼食に関してはお金を考へなくてよくなるので、より学食やベーカリーを使うようになりました。

食費の心配をすることなく、毎日ご飯にありつけます!

娘が一人暮らしをする上で食事が心配要素の一つでした。そんな時にミールプランの存在を知り申し込みました。食費をいちいち送る必要もなく、必ず食費を使ってもらえるという点、また、メインの料理にプラスで食べることができる余裕があるという点が親として、とても安心できるポイントです。実際に娘から今日こんな日の好みにより副菜が色々選べるところが気に入っていると聞いています。

食料品の値上がりが止まない中、定額（しかも割安）で娘の昼食が貰えるのは有難いです。その日の好みにより副菜が色々選べるところが気に入っています。

食費を都度渡す必要がなくなったため、助かっています。添加物の多いインスタントなどを食べてないと知れるのはとても安心ですね。

子供の都度昼食代を渡さなくてよくなので、管理が楽になった。学食で食事をとると何を食べているか親も確認できる点が良いです。



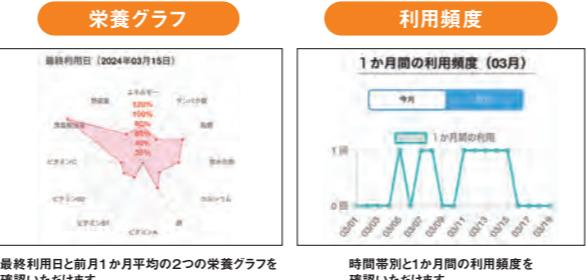
ミールプランとは大学生協が独自に開発した
「食の年間定期券」です!

約1年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食堂やショップを利用できます!

ミールプランをおススメする理由

理由2 每日の食事の確認
ができる安心

アプリで利用履歴を見ることができます。ちゃんと食事をとっているか確認できる「安心のシステム」です。



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、毎日食べる習慣が身につきます!



← ●ごはん ●豚汁 ●唐揚香味ソース ●小松菜わさび和え

食生活をサポート

生協食堂は健康的な食生活を全力でサポートします。

毎週メニューが
変わるので、
毎日利用しても
飽きません!

主菜は
ボリューム
たっぷり!



丼・麺
メニューも
充実!



小鉢で
野菜も
しっかりと!



デザートも
あります!



ボリューム満点!
テイクアウト
弁当

Fair

フェアメニューも
充実しています!

1年間通して
メニューが豊富です!



マイポータルの食事履歴なら栄養管理も安心!

大学生協アプリ(公式)内の
univcoopマイポータルで食事
履歴及び、目安量に対する充足
率を確認することができます。
WEB上では、鉄、ビタミンA、ビ
タミンB1、B2、ビタミンC
摂取量も確認ができます。

※男女別、身体活動レベル別で確認ができます。
※選択した月に利用したメニューの1食あたりの
平均栄養価が表示されます。

栄養価	一食平均	標準値	割合
エネルギー(kcal)	684.0	670.0	102%
タンパク質(g)	21.0	21.0	114%
脂質(g)	24.0	16.0	131%
炭水化物(g)	100.0	100.0	100%
カルシウム(mg)	39.1	260.0	15%
鉄(mg)	0.8	2.5	31%
ビタミンA(μg)	51.0	280.0	18%
ビタミンB1(mg)	0.1	0.5	26%
ビタミンB2(mg)	0.1	0.5	26%
ビタミンC(mg)	9.3	30.0	31%
食塩相当量(g)	3.5	2.5	140%
野菜使用量(g)	0.0	110.0	0%



大学生協アプリ
(公式)のご案内



SUPPORT

健康を
考えた
週替わりの
メニュー

