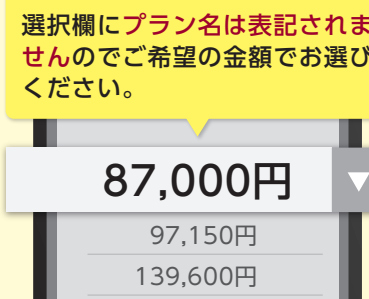


ミールプランのお申込み方法

- 1 生協加入と同時に新入生応援サイトでお申込みください
- 2 芝浦工大生協新入生応援サイトの生協・共済申込ページ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

芝浦工業大学生協 新入生



選択欄にプラン名は表記されませんのでご希望の金額でお選びください。



詳しくは加入手続きのご案内パンフレットをご覧ください

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

■ が利用可能日です

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

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

！大学内の食事は生協にお任せください！



芝浦工大生の食の定期券

ミールプランの
ご案内

生協食堂
で使える

point
1

きちんと
食べる習慣が
身につきます

point
2

毎日の食事を
確認できて安心

point
3

事前払いで
経済的な定期券

point
4

生協購買部でも
利用可能*

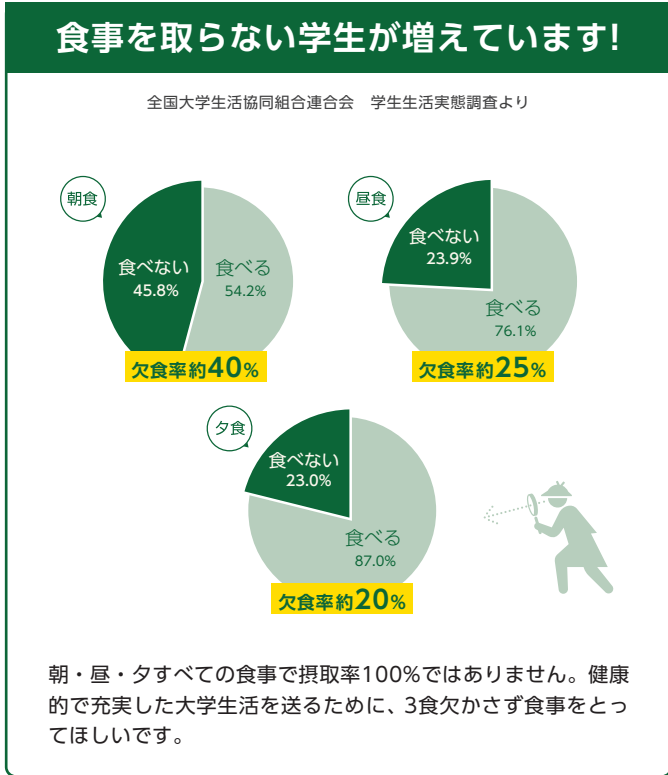
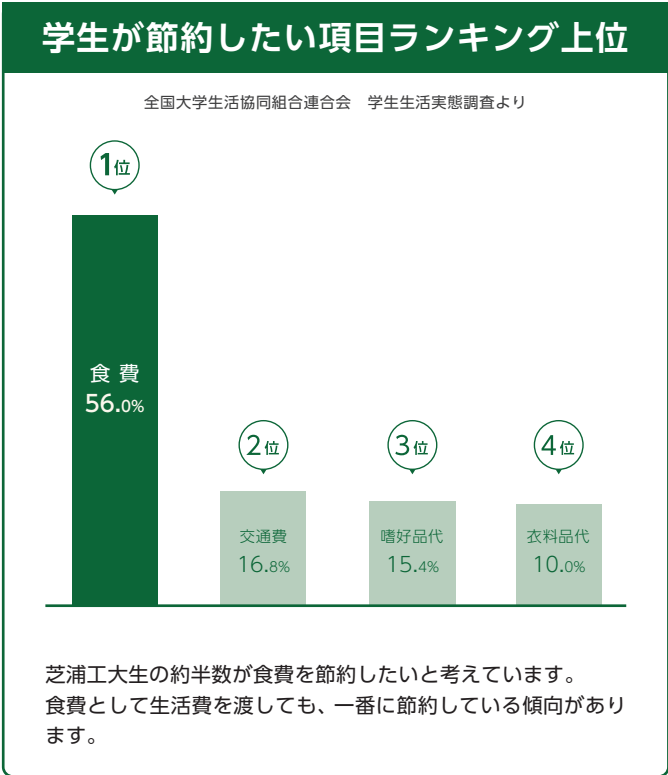
※食堂営業時間外や、お昼の混雑を避けての利用も可能。テイクアウトもできるので安心です!

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



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ちゃ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ないので、毎日ちゃんと食べる習慣が身につきます。

ポイント1

毎日の食事の確認ができて安心

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！

ポイント2

4つのポイント

ポイント3: 1年分まとめ払いでお得。財布を気にせず1日の上限範囲まで食事が出来ます。※利用上限額を超えたら、生協マネーと組み合わせてそのままキャッシュレス利用可能。

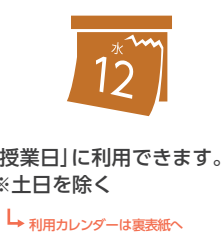
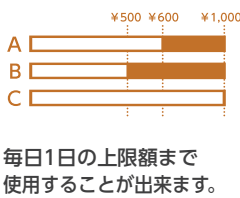
ポイント4: 購買部で販売している生協手作り弁当、おにぎり、サンドイッチ、サラダ、パンにも使用できます。芝浦ペーカリーや5号館生協手作り弁当販売所でも使用可能です。※学内には生協が運営していない店舗もございます。利用できるのは生協の運営店舗のみとなります。

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！

食の定期券 ミールプランが安心して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」



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、ペーカリー、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。



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

1,000円プラン
Aさんの1day

ミールプランで毎日楽しくご飯を食べています!

短時間なお昼休みは食堂を利用している人が多いです!

あきコマ
授業の復習や予習、友達と交流♪

身じたく	起床・朝食	1限目	2限目	昼食	3限目	あきコマ	5限目	夕食	アルバイト	自由時間	就寝
------	-------	-----	-----	----	-----	------	-----	----	-------	------	----

昼食 今日は何を食べようかな。友達と楽しく食堂でランチ♪

夕食 授業終わりに食堂で夕食を。

0,000円プラン
Bさんの1day

ミールで食堂が利用しやすくなりました!

短時間なお昼休みは食堂を利用している人が多いです!

身じたく	起床・朝食	電車通学	1限目	2限目	昼食	3限目	4限目	あきコマ	夕食	部活	下校	自由時間	就寝
------	-------	------	-----	-----	----	-----	-----	------	----	----	----	------	----

昼食 気分や体調でメニューを組み合わせて栄養バランスばっちり!!

夕食 部活やサークル前にペーカリーで小腹を満たしてもうひと頑張り!!

「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。皆さんの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ると心も安定します。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、意図的に変えなければ変わりません。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日の中で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いありません。



生活習慣の動画 アンケートのお願い

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 毎日の食事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。ちゃんと食事をとっ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

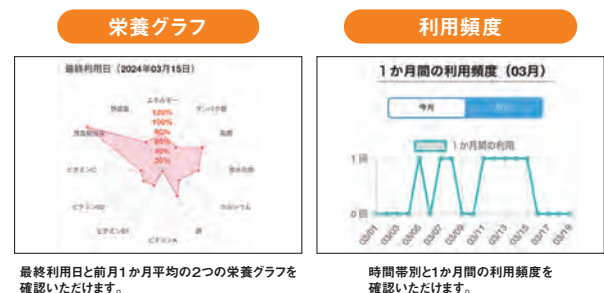
保護者メニュー
学生本人の利用履歴が確認できます

理由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!

同志社撮影画像

●ごはん ●豚汁 ●唐揚げソース ●小松菜わさび和え



先輩と保護者の声 VOICE



ミール定期券利用者の「リアルな声」を紹介します。

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活を送ることができています!また決まった金額以内は自由に使うことができるの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ことができます。私はお腹がすぐと集中できなくなるのでお腹いっぱい食べることができ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。

一人暮らしをされる方に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難しくなりがちですが、ミールプランに入って食堂で夕食を取ることで、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。

1日に使える値段が決まられているので、び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えなくてよくなるので、より学食やペ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1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、必ず食費に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の食べたよ、とかこういうフェアやってるんだよとか聞いていてしっかりと食べてるんだと安心することができています。

食料品の値上がりが止まらない中、定額(しかも割安)で娘の昼食が賄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のが気に入っていると聞いています。

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いないと知れるのはとても安心ですね。

不規則になりやすい昼食がしっかり食べることが出来て安心出来ています。

コスト良く温かい食事がとれど喜んでます。きちんと食事をし、健康面での心配がなくなり助かっています。

子供の都度昼食代を渡さなくてよくなるので、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。



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!



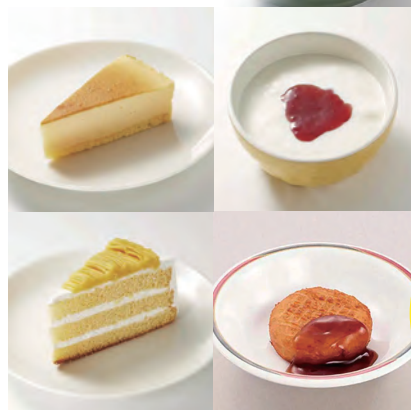
丼・麺
メニューも
充実!



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!



健康を
考えた
週替わりの
メニュー

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