



大学生の食生活は

奈良女子大学生協 生協食堂は「食の安心・

におまかせください！ 安全」をお届けします。



食の自立をサポート



メニュー情報の提供

※一部表記のないメニューもあります

ハンバーグサルサソース
HANBAGU SARUSA SOSU

エネルギー 230kcal
タンパク質 15.3g
脂質 11.2g
炭水化物 16.2g
食塩相当量 1.7g
カルシウム 50mg
野菜量 56g

価格 **¥286**
(本体価格¥260)(税額¥26)

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。

エネルギー量	1日の目安摂取量	男性 2650kcal	女性 2000kcal
タンパク質	1日の目安摂取量	男性 86g	女性 65g
脂質	1日の目安摂取量	男性 82g	女性 62g
炭水化物	1日の目安摂取量	男性 391g	女性 295g
食塩相当量	1日の目安摂取量	男性 7.5g未満	女性 6.5g未満
カルシウム	1日の目安摂取量	男性 800mg	女性 650mg
野菜量	1日の目安摂取量	350g	

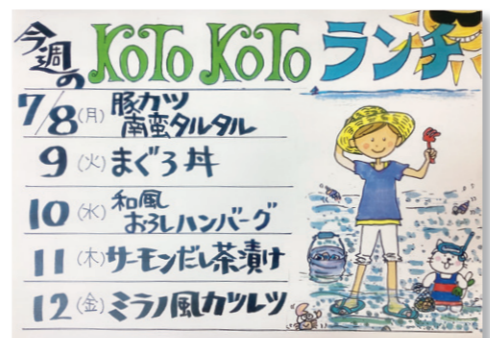
アレルギー物質をマークで表示しています。

期間限定のフェアを開催



オリジナル日替わりランチ

健康を考えた日替わりランチセット
メニューが豊富なので毎日利用しても飽きません!



こんな食事ができます! /

500円 日替わりランチ



チキン竜田揚げ甘辛ソース
小鉢・みそ汁・ライス付

合計 **500円**

650円 組み合わせイメージ



- ・ライス中 126円
- ・鶏と茄子の山賊炒め 286円
- ・小松菜と揚げ生姜風味 99円
- ・鶏と枝豆のたんぱく和え 99円
- ・味噌汁 44円

合計 **654円**

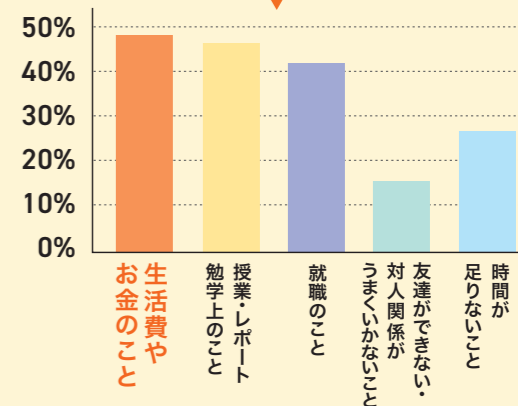
※2024年10月時点での価格です

大学生の食生活

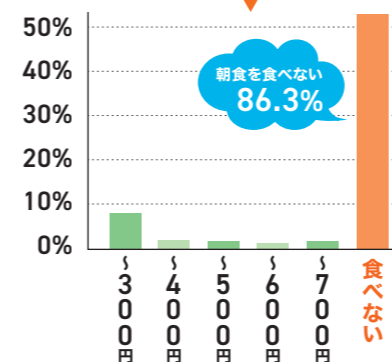
節約するために **食事をきちんと食べない、**
または **とらない学生が増えています!**

身体は食べたもので出来ています。
食べることは生命活動の基本。
大学生は「食の自立」の始まりです。
大学時代の食生活が今後の食生活に大きく影響します。

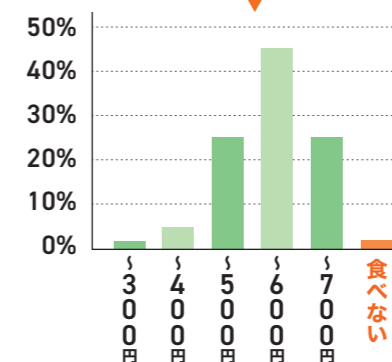
日常生活で気にかけていること (複数回答)



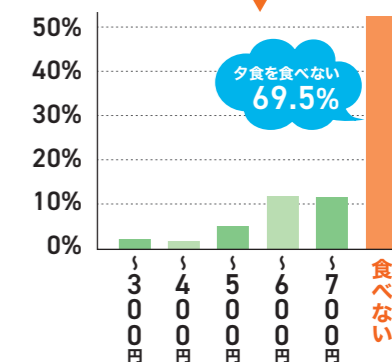
朝食平均金額



昼食平均金額



夕食平均金額



※2024年度食堂利用者アンケートより

新入生の約40%の方が利用しています(2024年度実績)

★ ライフスタイルに合わせて選べる ミールシステムプラン

2025年度 ミールプラン ご利用期間

2025年4月10日(木)～2026年2月10日(火)

年間160日(前期80日、後期80日)

※土日祝、大学の長期休暇中、その他生協店舗休業期間にご利用できません。
※大学の長期休暇中などは営業時間が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。

プラン名	利用できる日	1日利用限度額	お支払い額
650円プラン	年間 160日	650円	期間最大利用で 104,000円のところ 94,000円 最大利用額の10%割引

1,100円プラン 1日2食利用提案プラン	年間 160日	1,100円	期間最大利用で 176,000円のところ 150,000円 最大利用額の15%割引
---------------------------------	------------	--------	---

＼ こんなお店で使用できます! /

利用可能店舗紹介

食堂 Koto. Koto Kitchen

営業時間 土日祝 閉店

昼食営業 11:00～13:30

夕食営業 17:00～19:00

全てのメニューでミールシステムが使用できます。夏休み・春休みはミールシステムは利用対象外

購買 Hanakomachi

営業時間 土日祝 閉店

10:00～17:00

おにぎり・お弁当・サンドイッチ、パン・ドリンク・デザートなど、購買でもミールシステムが使えます。夏休み・春休みはミールシステムは利用対象外

カフェ Dear deer!

営業時間 土日祝 閉店

11:00～15:00

ランチやカフェメニュー、ドリンク・デザートなどミールシステムが使えます。夏休み・春休みは閉店。

ミールシステムとは？

大学生協が
独自に開発しました!



一定期間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購買を利用できる

生協食堂の「食の年間定期券」

＼ 毎日のバランスの良い食事は大学生協におまかせください!! /

ミールシステムのここがいい!

- 1 バランスのとれた食事ができる!
- 2 食費をあらかじめ確保しておける!
- ★ 3 食堂のメニューだけではなく、ショップでも食品、飲料が購入できる!
- ★ 4 毎日食事をする習慣が身につきます!
- 5 アプリで楽々会計!
- 6 保護者の方も食事履歴、栄養価摂取量を確認できる!



利用モデル一例

＼ 利用の仕方は自分の生活に合わせて自由に! /



昼にしっかり食べる!

- KotoKotoランチ 500円
- 小鉢1品 88円

合計 588円

昼は日替わりランチで、しっかり食べよう!
プラス一品小鉢を追加で、さらに栄養バランスアップ!
デザートを購入するのもおススメ!



昼に購買、
午後はカフェでゆっくり

- 大学生協おにぎり 138円
- 野菜ジュース 120円
- パフェ 400円

合計 658円

お昼は軽く、購買でおにぎり野菜ジュース。午後の空き時間は
ゆっくりカフェでパフェのご褒美!650円をオーバーしても電子
マネーで自動でお支払い。



昼はテイクアウト、
おやつに軽食!

- 生協手作り
テイクアウト丼 420円
- パン 162円

合計 582円

お昼休みに時間が無い時は、生協手作りテイクアウト丼を買って、
教室で食べよう!授業の合間にパン(軽食)を食べて授業に臨もう!
残った金額でドリンクを買う人も多いです。



午後からの登校の日、
夜はサークルで遅くなる時

- 夕食メニュー鍋 440円
- ライス 100円

合計 540円

日によっては、お昼から登校する日もあるので、夕食で利用する
こともできます!部活やサークルで遅くなる日も、生協食堂で夕食を
食べることができます!

※2024年10月時点での価格です

ミール利用者の1日

先輩はどのようにミールを使っているのでしょうか？
実際の使い方を聞いてみました！



下宿生

ミールを 申し込んだ理由

奈良女子大学生協の食堂メニューが有名で、ミールシステムを申し込んだら毎日確実に利用できると思ったから。



日替わりランチを利用することが多いです！小鉢やデザートプラスしたり、残りの金額で購買でパンや菓子を買い替えています！
カフェのランチもおしゃれなメニューなのでオススメです！友達と食堂のランチにしようか、迷いながら決めるのも楽しんでいます！

ゆきの 生活環境学部 新2回生

私の

オススメポイント！

ミールシステムは、先にお金を払っているため、お昼ご飯のお金を考えなくてもいいことが大きいポイントです！サークルやアルバイトを始めると、食事を準備する時間が少なくなり、どうしても夜ご飯や朝ご飯のバリエーションが同じになりがちです。栄養バランスの取れた日替わりランチを食べることで、体調を崩すことなく、規則正しい生活を過ごすことが出来ました。なによりも毎日の食事が楽しみです★

下宿生

ミールを 申し込んだ理由

母親が一人暮らしの食事を心配していたので、ミールシステムがあればバランスの良い食事ができると思い申し込みました。



自炊を頑張っていますが、お昼はなかなか作れないので、ランチをよく利用しています！たまに、おにぎりを持参し、単品のおかずや小鉢を利用することもあります。
晩ごはんを作る気力が無い時は、夕食営業を利用します。授業の合間に一息つきたいときは、カフェでスイーツを食べてリフレッシュします！

さや 文学部 新2回生

私の

オススメポイント！

お金の心配をせずに、栄養バランスの良い満足度の高い食事をとれる点がとても魅力的だと思います。昼ご飯を絶対抜かさないようになったし、おいしいご飯を食べられるというモチベーションで授業も休まずに行けました！慣れない一人暮らしでいきなり三食自炊するのはハードルが高かったですが、お昼にミールシステムを利用することで、朝晩の自炊を無理せず続けることができました。親も安心して見守ってくれています★

先パイの声

自宅1回生

毎日食堂を利用するので、ミールをお得に使えています。節約のために昼ご飯を抜くということがなくなり、ランチを食べると必ず野菜がついてくるので、野菜を食べる習慣ができました！

自宅1回生

通学に1時間かかるため、食堂で食べれば、お弁当を作る手間が省けるし、夏場のお弁当は衛生上心配なので、ミールシステムを申し込みました。毎日、種類が豊富で温かいご飯が食べられるので満足しています！

下宿1回生

慣れない一人暮らしなので、生活の補助として、食事を支える役割を期待して申し込みました。忙しくても必ず栄養バランスの良い1食をとることができています。

下宿3回生

お弁当などを用意する手間を省くことができ、それによってできた時間を睡眠や勉強などの目的に有効利用できています。学食のおかげでボリュームもありバランスのとれた、しっかりとした食事が取れています。

下宿1回生

毎日食堂でお昼を食べるので、お得だと思い申し込みました。毎日お昼ご飯をしっかり食べることができ、自分で作るご飯は栄養バランスが不安なので助かっています！

寮生1回生

自炊に自信がなかったため、お昼ご飯を確実に取るために申し込みました。昼ご飯に、自分では作れないものを食堂・カフェで食べることができました。絶対使わないと損する気持ちがあるので、強制的に何かしら買って食べるのは、規則正しい生活の習慣づけになりました。

※奈良女子大学生協2024年度ミールシステム利用者アンケートより、利用者の声を抜粋しています。

保護者の声

気兼ねなく 食費に使えるのが◎

都度払いだと、毎回バランスを摂った献立を購入するのに躊躇する時が出て来ると思うので、ある程度まとまった期間の食費を前払いして気兼ねなく食費に使えるのが良いです。

昼はもちろん 夕食も利用できる

自炊もしているが、自分で作れないようなものを食べることでできています。昼はもちろん夕食での利用ができるのがいいですね！

とても助かっています。

一人暮らしなので、買い物をするだけでも食材が偏るが、ミールを使い切ろうと思うのいろいろなもの食べているようで、とても助かっています。

アプリで 確認できるのも良い！

ミールがあるところあえず大学へ行くし、食堂の質の良いごはんが食べられます。また、アプリで親が内容を確認出来るので、それもほそかな楽しみです！

栄養面で安心できる

娘は健康に無頓着なので、申し込んでいなければ、たぶんコンビニで済ませていたと思います。きちんとした食事が摂れているので、栄養面で安心できます。

バランスのとれた食事が良い！

1人暮らしの買い物では魚や肉は買づらいが、食堂ではタンパク質や野菜が取れ、お金を気にしないでいいから、バランスや量を理想に近づけることができます。バランスのとれた食事が提供されることに本当に感謝しています。

※奈良女子大学生協2024年度ミールシステム利用者アンケートより、利用者の声を抜粋しています。

大学生協アプリの食堂利用履歴から/ 食堂の利用頻度や栄養価が確認できます！



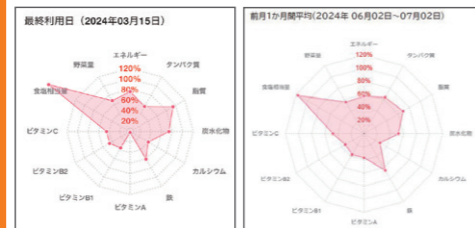
利用履歴

ご自身の利用履歴が確認できます

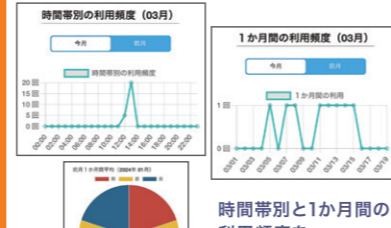
保護者メニュー

学生本人の利用履歴が確認できます

栄養グラフ



利用頻度



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。

時間帯別と1か月間の利用頻度を確認いただけます。

※一部栄養価が表示されないメニューもあります

よくある質問

Q 前日使い切れなかった額を翌日に繰り越すことができますか？

A 翌日への持ち越しはできません。繰り越せない仕組みだからこそ、毎日食べることが習慣になり、欠食を防げます。

Q 自宅生ですので、ミールシステムは必要ないですよね？

A 大学生は多くの人が真面目に授業に出席する傾向にあり、自宅生の方も多く利用されています。自宅生の方もミールシステムをおすすめしています！

Q 1食で650円も食べられないのですが…

A 1食650円という価格設定は、一見高いように思えますが、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) 食堂で使いきれない分は、生協購買でドリンクやデザートを購入しても良いと思います★

Q 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。使い方次第で、大変お得になります。「大学生協の組合員特典のひとつ」とお考えください。

Q プラン金額は一度に利用しなければいけないのでしょうか？

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。1日利用限度額を超えた場合でも生協電子マネーや現金でお支払いいただけますのでご安心ください。