

生協で  
学食で

おいしく、楽しく、健康的に。



食生活と

*Eating Habits and  
Meal System*

# ミール定期券

和歌山大学生協

MEAL SYSTEM



# 01

# 食生活をサポート

大学生の食生活は和歌山大学生協におまかせください。＊＊＊

## 食の自立をサポート

高校生

給食・弁当など  
家族が作る料理  
出されたものを食べることが中心になります。

大学生

社会に出る前の  
最後の食育のチャンス



自分で食事を考える力につける  
自分で食事を考える力につける  
自分で食事を考える力につける



ここを生協食堂が  
お手伝いします!

社会人

自分で料理・弁当  
社員食堂や外食  
食事内容はすべて  
自己責任、自己管理になります。

## 自立した食生活のために必要なこと

### ① 知る

どんな食事が「栄養バランスの取れた食事」のかが分かっていること。

### ② 考える

必要な栄養バランスを知り、自分でチェックできること。

### ③ 行う

「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



アレルギー物質をマークで表示しています

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

# 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!



健康を  
考えた  
週替わりの  
メニュー

# Shop

こんな  
お店  
で使用できます!

利用できる  
お店のご紹介

## 大学会館第一食堂

営業時間 平日／11:00 – 19:00  
(土曜営業については、生協ホームページでご確認ください)  
日曜・祝日 閉店



## ふれあい会館GENKI食堂 (北1号館システム工学部棟前)

営業時間 平日／11:00 – 13:30  
土曜・日曜・祝日 閉店



## 大学会館 レストラン

営業時間 平日／12:00 – 13:00  
土曜・日曜・祝日 閉店



## 大学会館書籍購買店

営業時間 平日／8:30 – 17:00  
土曜・日曜・祝日 閉店



## 出来立て工房

営業時間 平日／12:00 – 13:00  
土曜・日曜・祝日 閉店

電子マネー  
チャージ  
OK!  
ミール  
OK!



# SUPPORT



02

# ミール定期券って？

**大学生の食生活は和歌山大学生協におまかせください。**



ミール定期券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書籍購買店を利用できます!

## ミール定期券をおススメする理由

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なります!



← ●ごはん ●豚汁 ●唐揚香味ソース ●小松菜わさび和え

理由  
2

**毎日の食事の確認  
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  
×二二

学生本人の  
利用履歴が  
確認できます

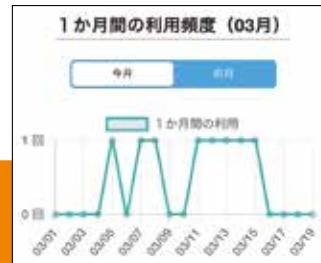


栄養グラフ



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。

新入生プラン  
のみ  
返金保証あり

# ライフスタイルに合わせて選べる ミール定期券 2つのプラン

2026年

4/3  
金

3月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

2027年

2/10  
水

1月

2026年度 ミール定期券ご利用期間

※土日祝、その他生協店舗休業期間はご利用できません。 ※大学の長期休暇中はご利用いただけません。 ※ご利用履歴は「大学生協アプリ」にてご確認いただけます。

## 上限金額タイプからお選びください!

ミール定期券の申し込みは「生協加入のWEBページ」からお願いします 申し込みはこちら▶▶▶

※和歌山大学生協にご加入頂いた方のみお申込み頂けます。



### 新入生1300円プラン

**175,000円(税込)**

1日利用限度額／1,300円

〔有効期間〕2026年4月3日(金)～2027年2月10日(水)

〔利用可能日〕土日祝を除く通常授業が行われている期間の月～金曜日

★有効期間中1日あたり1,300円まで利用できます。

※1日の利用限度額を超えてご利用いただいた場合は、現金または生協電子マネーでお支払いください。

**最大223,600円利用可能です!**

通常営業 160日 計172日×1,300円  
休講短縮営業 12日  
合計 172日 =223,600円

最大割引率  
約22%

ひとり暮らしや  
自炊が  
不安な方



### 新入生700円プラン

**98,000円(税込)**

1日利用限度額／700円

〔有効期間〕2026年4月3日(金)～2027年2月10日(水)

〔利用可能日〕土日祝を除く通常授業が行われている期間の月～金曜日

★有効期間中1日あたり700円まで利用できます。

※1日の利用限度額を超えてご利用いただいた場合は、現金または生協電子マネーでお支払いください。

**最大120,400円利用可能です!**

通常営業 160日 計172日×700円  
休講短縮営業 12日  
合計 172日 =120,440円

最大割引率  
約19%

ひとり暮らしで  
夕食は自炊を  
頑張る方



【返金について】返金は有効期間(2026年2月10日まで)での利用金額が購入金額に満たなかった場合は、返金手数料2000円を差し引いて残高を生協電子マネーで2月末ごろお返しします。

#### 〈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! 詳しくは、和歌山大学消費生活協同組合HPをご確認ください。

ミール定期券が利用可能な日程は和歌山大学生協のホームページでご確認ください。

# MEAL SYSTEM

# 03

# ミール定期券利用者の1日

先輩はどのようにミール定期券を使っているのでしょうか？

**Aさんの1day (700円プラン)**

ミール定期券で毎日楽しくご飯を食べています！

授業の復習や予習、友達と交流♪ 夕食時は書籍購買店も利用。間食、デザート、アイスにも使えます！

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

今日は何を食べようかな。友達と楽しくランチ♪

豊富な品揃え♪

**Bさんの1day (1,300円プラン)**

ミールで食堂が利用しやすくなりました！

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

メニューを組み合わせてオリジナル定食で栄養バランスばっちり！

部活やサークル前に食堂で夕食を食べてもうひと頑張り。

# 1 DAY SCHE



ミール定期券を利用している  
先輩と保護者の声

**声**

VOICE



ミール定期券利用者の「リアルな声」を紹介します。

ミール定期券を利用してから野菜を撮るようになりました。

食事面が心配だったので、ミール定期券を購入しました。

疲れて帰っても、自炊する必要がないのがいいですね。

自分の栄養バランスを知ることができると密かにすごいです。

学校を休むと勿体ない気分になり、授業をサボることが減りました。

生協食堂はメニューが豊富なので、毎日利用しても飽きません。

利用履歴を見て、我が息子は生きている!と安心できます。

栄養のある食事を期待して申し込みました。

子どもとの話題(食事について)がひとつ増えました。

毎日楽しく食事をしているようで嬉しいです。

お弁当を作るのは大変なので、助かっています。

お財布の中身を気にすることなく食事を取れるので便利です。

きちんとした食事で勉強もバッチリ!



DULE



## 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** ミール定期券は、「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 自宅生でミール定期券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數いらっしゃいます。自宅生の方にもミール定期券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、何回でもミール定期券を利用する事が出来ます。ミール定期券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700円も食べるのでですか?**

**A** 1食700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、書籍購買店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。「[加入手続きガイド](#)」をご参考ください。

2026年  
お申込み期限  
**3月31日(火)まで**



### 利用開始方法

上記の期日までにコンビニで入金後、「【重要】和歌山大学生協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、4月2日までに入学するご本人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。

ミール定期券利用開始日:

2026年4月3日(金)

\*利用開始日以降に生協加入手続きをされた場合は、開始日が遅くなりますので、お早めにお手続きください。



\*生協加入のWEBページで、生協加入のみされた方、当初の登録でミール定期券申込行わなかった人も追加で申し込み可能です。

## お問い合わせ先



〒640-8441 和歌山県和歌山市栄谷930

和歌山大学消費生活協同組合 TEL:073-452-8497