

# ミールプラン のご案内

大阪大学生協

2024  
年度



Enjoy Your  
Campus Life!

## Point 1

阪大生の食生活を  
サポート

## Point 2

事前払いで  
経済的な定期券

## Point 3

生活スタイルにあわせて  
プランが選べて安心

「ミール始めよう」「ミール続けよう」とお考えの在校学部生・院生・保護者のみなさま

## ご家族のみなさままでご相談ください

# 生協食事利用定期システム ミールプラン



2023年度は約**4100名**の阪大生が利用！

## ミールプランのしくみ

- 一定期間の食費を、まとめて先払いすることで割引されます。
- 1日の利用上限まで自由に使えます。上限を超えた場合は、現金または生協電子マネーで支払うことができます。
- 生協食堂のメニューだけでなく、生協購買でも食品、飲料が購入できます。
- 購入金額のうち使わなかった分（ミール残高）を次年度のミール購入に充てることができます。

※ICカード利用規約および大学生協アプリ（公式）利用規約は、阪大生協ホームページ(<https://osaka-univ.coop/>)をご覧ください。

## 2024年度ミールプラン

ご利用期間 ▶ 2024年4月10日（水）～2025年2月3日（月）  
（平日196日、土曜38日）

※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などをご覧ください。

おすすめ

### スタンダードプラン

1日2食しっかり食べたい方、遠方の自宅生、一人暮らしの方におすすめ

1日利用可能金額	平日1,200円 (土曜650円)	最大利用可能金額	259,900円
		お支払い金額	205,000円

### フルサポートプラン★

1日3食しっかり食べたい方  
学内滞在時間が長い方におすすめ

1日利用可能金額	平日1,600円 (土曜650円)	最大利用可能金額	338,300円
		お支払い金額	255,000円

### ライトプラン

1日1食しっかり食べたい方  
学内滞在時間が短い方、自宅生におすすめ

1日利用可能金額	平日650円 (土曜650円)	最大利用可能金額	152,100円
		お支払い金額	125,000円

表示価格は全て税込価格です

★2024年度食堂の朝食営業は、豊中キャンパスのみとなります（予定）。  
各地区の営業時間は阪大生協ホームページをご確認ください。

## 卒業まで、安心して 食生活を送っていただくために

阪大生協の  
ミールプランは  
「使わなかった分を」

※年間でのご利用金額が購入金額に満たなかった場合

- ① 次年度のミール購入に充てることができます！
- ② 生協電子マネーや現金で返金できます！

だから  
安心

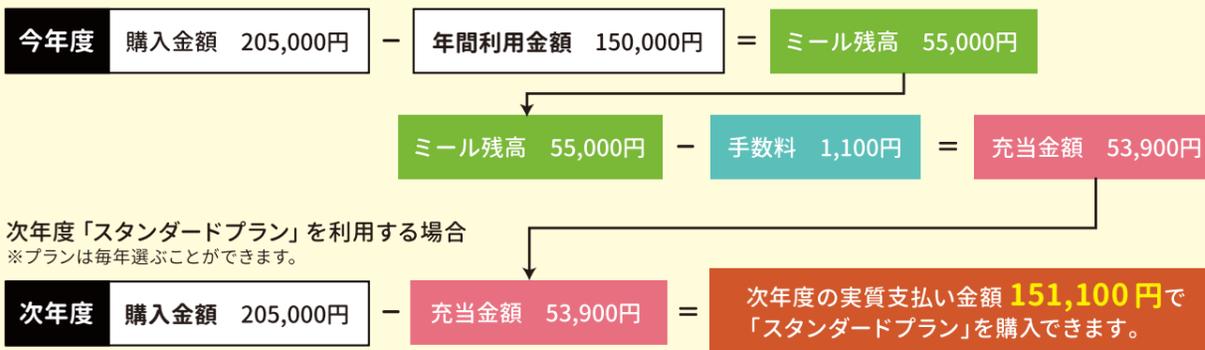
## ①ミールプラン残高充当制度 ※2025年度への継続のお申し込みが必要です。

ミールプランは便利だけど学事や登校状況などの理由で「使い切れなかった」という方に安心していただくために使いきれなかった金額（ミール残高）を次年度のミール購入に充てる事ができます！



次年度のプランを購入する時は、プランを変える事も可能。  
卒業時には、残っている残高は口座振り込みにてお返しします。

<充当の一例> ※2024年度「スタンダードプラン」で150,000円分ミールを利用した場合



※次年度の購入金額は今年度と変更になる場合があります。

## ②ミール残高返金について

卒業時や継続しない場合も返金致します。  
ミールプランを年度末に更新しない方も、使い切れなかった残高を生協電子マネーに返金、もしくは口座振り込みのいずれかの方法でお返しします。（それぞれ手数料がかかります）  
生協電子マネーは、阪大生協の店舗で、食品・本・文具などに利用することができます。

<手数料>

	ミールプランを繰り越し 注①	生協電子マネーに返金 注②	口座返金 注③	卒業時 口座返金 注④
手数料	1,100円	2,200円	3,300円	1,100円
清算月	3月	5月	5月	5月

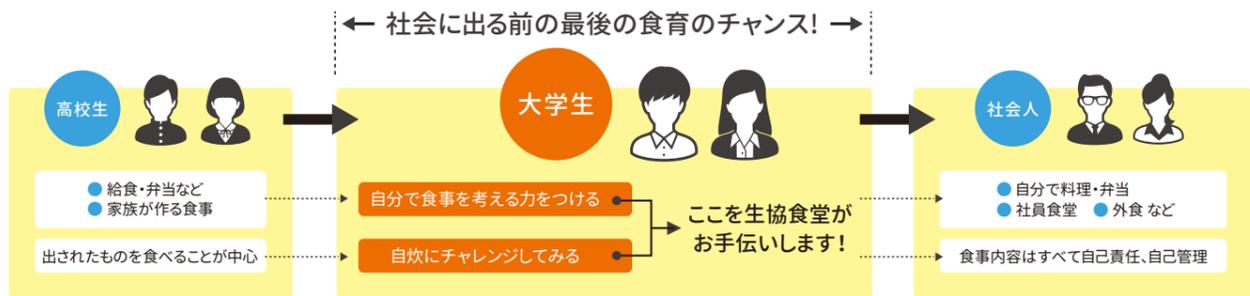
<返金の一例：生協電子マネーに返金の場合>



注意事項 ●詳細は規約をご参照ください。●ミール残高が手数料よりも少ない場合充当制度や返金は適用できません。  
●返金方法のご指定がない方については、2025年8月下旬に「生協電子マネー」でご返金いたしますのでご了承ください。

注①：ミールプランを次年度もお申し込みの場合の手数料  
注②：ミールプランを次年度継続せず、生協電子マネーに、ミール残高をチャージする場合の手数料  
注③：ミールプランを次年度継続せず、口座返金する場合の手数料  
注④：卒業時に口座返金する場合の手数料

# 大学生活は最後の「食育」 「食生活の自立」を生協食堂がサポート



## 食生活相談の取り組み

共済予防活動の一環として、年に1~2回生協食堂で食生活相談会を行っています。体組成測定や栄養士への食生活相談が出来ます。



## 栄養バランスを考えた「V.O.S弁当」

阪大生協では皆さんに安心して食生活を送ってもらえる様、テイクアウト商品にも力を入れています。野菜120g以上、脂肪エネルギー比率30%以下、食塩相当量3.0g以下のお弁当です。



## 毎日約1万人の阪大生が食堂を利用しています!

▼食堂で提供しているメニューはこちらからいつでも確認できます



食堂では週替わりのメニューの他に各地の食材を使ったフェアも多数実施しています。



## WEBを利用した「univcoopマイポータル」で食事履歴の確認ができます

いつ・どこで・何を食べたのか、前日分までの食堂利用履歴を、「univcoopマイポータル」で見ることができます。さらにひと月の栄養情報や利用合計金額などが確認できます。保護者の方にとっては、離れて暮らしていても毎日の元気がうかがえ、ご本人様にとっても自身の食生活を見つめなおすことができ、大変ご好評いただいております。

食べたメニューと栄養価が記録されていきます。選択した月に利用したメニュー1食あたりの平均栄養価が表示されます。

月	火	水	木	金	土
				1 昼	2
4 昼	5 朝	6 昼	7	8 夜	9
11 朝昼	12 昼	13 朝昼	14 昼夜	15 朝昼夜	16
18 昼夜	19	20 昼	21	22	23
25	26 夜	27 昼	28	29	30

スマホでさかのぼって栄養価を確認したり、平均で栄養バランスを確認できます。

利用日時	メニュー	店舗	金額	エネルギー量 (kcal)	タン (g)
2022/04/11 10:39	(中)トマトチキンカレー	杉並食堂	440	0	
2022/04/08 16:53	(大)牛丼	杉並食堂	506	926	
2022/04/08 16:47	(大)タコライス	杉並食堂	528	922	
2022/04/08 16:44	(大)濃厚とんこつラーメン/ (大)黒胡麻つけ麺	杉並食堂	1,067	1,682	
2022/04/08 16:36	みかん	杉並食堂	66	29	
2022/04/06 12:47	チキンテリヤキソース/グリーンサラダ	杉並食堂	537	323	
2022/04/06 12:34	チキンテリヤキソース/彩りポテトサラダ	杉並食堂	488	395	
2022/04/06 12:07	*ライスFF	杉並食堂	5		
2022/04/05 10:32	みかん	杉並食堂	66	29	

## こんな食事ができます!

### 朝食



自炊ではなかなか食べるのが難しい魚メニューを選ぶこともできます! 購買でも朝食をとることができます! ※2024年度食堂の朝食営業は、豊中キャンパスのみとなります(予定)。各地区の営業時間は阪大生協ホームページをご確認ください。

### 昼食



1日1食はバランスよい食事を! ごはん・おかず・汁物・小鉢などお好きなものを組み合わせられます。また、生協のV.O.S弁当は120g以上の野菜が入って健康的です。落ちついた雰囲気のカフェメニューが利用できるお店もあります。

### 夕食



夕食には「野菜たっぷり! 煮物」を選びました。単品だけになりがちな丼も「小鉢」を追加して食事を楽しむことができます。

## ミールプラン利用者の声

自宅からの通いですが、購入しました。ミールプランを持っていると、学校を休むと勿体ない気分になり、お陰で授業をサボることが減りました (\*\*\*) (自宅2年生)

ミールプランが結構高額で購入を迷ったが、先輩方の意見を聞いて、また、家が遠いので、毎朝のお弁当が大変だと考え、購入を決めた。(自宅1年生)

ミールプランを購入しました。とても役立っています。大学で疲れて帰っても自炊する必要がないのがいいですね。食堂のご飯はどれもおいしいです。(下宿1年生)

大学のあちこちの食堂で使用できるので便利だと思います。(自宅3年生)

これがなかったら、忙しいからと言ってご飯を抜いていたかもしれない。(下宿2年生)

ミールプランを使わなかったら買わなかったであろう野菜を摂るようになった。(下宿1年生)

食事の面が心配だったので学食なら大丈夫だと思って購入しました。とても良かった。(下宿1年生)

univcoop マイポータルで自分のバランスがわかるのが密かにすごい。(自宅3年生)

ケチらず正しい食事ができる。食事だけで限度額まで達しなければカフェで1杯コーヒーを飲めたり、間食のパンを買えたりと応用がきくところもメリットです。(下宿2年生)

毎月、新しい企画が出てくるのを楽しみにしています! このあいだの沖縄、九州フェアは美味しくて最高でした! (自宅2年生)

## 阪大生保護者様の声

ミールプランは自宅生ですし不要かとも思いましたが、利用して大正解でした。毎日楽しく食事をしているようです。

意外にも野菜や魚、自炊できないものを食べていることに、そういうものがいただけていることに感謝しています。

野菜のメニューが豊富で安価なので嬉しいです。野菜のメニューをよく食べているようです。今後ともよろしくをお願いします。

利用履歴を見て、今月も我が息子は生きています! と安心しております。

学校へ毎日行くので必ず昼食は食べるといい(履歴をみますと朝食や夕食も利用しています) これもとてもよいです。

ミールプランを迷いましたが、今は申し込んで良かったと思います。自炊するつもりでしたが、なかなか時間がないようで、本人も良かったと言っています。

夕食は、時間が遅くなる事が多く、一品作るのが精一杯のため、学食でバランスのとれた食事が摂れる。朝、寝坊しても、大学できちんと食べれる。

自炊生活では、なかなか難しい魚や野菜の料理をとることが出来る。本人にとっては、一日のうち、最低一度はきちんと食事をする機会となっていること。保護者はその確認により、離れている子どものことを知る要素となっていること。大きなプラス面です。

現金だと食事以外に使う可能性もあるので、こういうプランだとその心配がない。少し安くなるのも魅力。学食だと自炊より栄養のバランスも取れていると思うし、何より便利なので。使用状況が分かるのもよい。

### ■ ミールプランが「安心」と支持される理由

最近、「食費を削ってでも、自分のやりたいことにお金をかけたい」と考えている学生さんが、増えてきているようです。これを反映するかのよう、ひとり暮らしをされている方の保護者様の心配事としては、「キッチンと食事を摂っているか」という声が毎年上位に挙げられています。仕送った食費を、ついつい娯楽費などに使ってしまい、食事をカップ麺やお菓子で済ませたり、時にはご飯抜きにすることなどを懸念されているようです。自宅生の方も、同様の心配はおありのようです。

阪大生協ではそういった保護者様の心配事を受け、利用期間中には換金や返金ができない生協食事利用定期システム「ミールプラン」を提供しています。

「使い次第で大変お得になる機能」という点も魅力の一つですが、保護者様目線で生協がお勧めする最大の理由は「お子様にお渡しした食費が交際費や娯楽代に消えることが絶対なく、食事を確保できる」ということにあります。お子様のお手持ちの現金が底をついても「学校に行けば食事は摂ることができる」ので、遠く離れた保護者の方、自宅生の保護者の方も「お子様の食事の確保」という意味では、とにかくご安心いただけます。

- 阪大生は多くの方が真面目に授業に出席する傾向があり、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プランをおすすめしております。
- これさえあれば、「仕送り前」、「バイト代支給前」、「ちょっと出費がかさんだ後」など、どんなに金欠でも、食費は確実に確保できます！
- お手持ちの所持金を気にすることなく「健康と栄養を考えた食事」を摂ることができます。実際にミールプラン利用者は、利用していない学生と比べて、小鉢など、栄養を考えた「もう一品」を摂る傾向にあります。理由は「節約する理由がないから」むしろ「ちゃんともう一品食べないと損するから」という意識が働くようです。
- 生協食堂のミールプランが利用できる営業日数は234日の予定であり、下宿生の方は学校が休みの日でも、学内の生協食堂で食事を摂っていただくことができます。

### ■ FAQ

#### Q 生協の組合員でなければ利用できないの？

ミールプランは、「阪大生協の組合員である事」が利用条件です。使い次第で、大変お得になります。「阪大生協の組合員特典のひとつ」とお考え下さい。

#### 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？

1日利用上限額まで、何回でもミールプランを利用する事が出来ます。ミールプラン利用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下さい。

#### Q 1日限度額を利用できなかった分は、次の日に繰り越す事ができますか？

ミールプランは「食育」の観点から、学生生活の中で、毎日しっかり食事をしていただく事を目的とした仕組みです。そのため1日あたりの利用額を定め規則正しい食生活を確保するプランになっています。とは言え、利用者の中には、少ししか食べられなかった時は翌日分の朝食用としてのパンやジュースを買ったり、カフェやデザートで使用するなどして上手に使っている方もいるようです。

#### Q 1食で650円も食べられないのですが…

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、生協購買でお茶やデザートを購入しても良いと思います★

#### Q 購入金額と利用金額の関係で

- 便利だし、毎日学食は使いますが、毎日650円分も食べない場合はもったいない気がしますが…？
- 毎日定額近くまで食べないと損するのでは？
- 登校率がわかりません。ミールプランを購入するのが不安です。

ミールプランは便利だけど、学事などの理由で「使い切れなかった」という方に安心して頂くために、阪大生協ではミール残高を①次年度のミール購入に充てることができます。

②生協電子マネーにチャージ又は現金で返金できます。

使い残しを気にするよりも、きちんと栄養のある食事を摂る習慣を身につけていただければと思います。

申込期日

3/22 [金] まで

## お申し込みからお支払いの流れ

新規

P8の申込み方法をご確認いただきお申込みください

※3月22日を過ぎますと、4月10日のご利用に間に合わない場合があります。

継続

- ① ご利用残高のご案内 & 次年度の払込取扱票 & 返金依頼書
- ② 2024年度のミールプランのご案内パンフレット
- ③ 返信用封筒

①に記載されている次年度プランに必要な金額をお支払いください。

※3月22日を過ぎますと、4月10日のご利用に間に合わない場合があります。

卒業

2月下旬頃に阪大生協より左記を発送いたします

①の返金依頼書に必要事項をご記入のうえ、③の返信用封筒にてご郵送ください。

※4月下旬～5月上旬にご返金させていただきます。  
※3月22日を過ぎますと、返金までにお時間がかかる場合があります。

お問い合わせ先

〒560-0043 大阪府豊中市待兼山町1-9 大阪大学生協同組合  
食堂本部 / TEL:06-6841-9379 総務部 / TEL:06-6841-3326

# 新規お申込みの方 申込み方法

## ●生協組合員の方が対象となります。

1

はさみ込みの「ミールプラン払込取扱票」に必要な事項をご記入ください。

2

最寄りの郵便局で払込みください（10万円を超えるお支払いは記入者本人の確認書類をゆうちょ銀行で提示する必要があります）。

3

領収証は保管してください。

4

「ご利用開始日」からご使用いただけるようになります。レジ精算の際、大学生協アプリをご提示ください（1日上限金額を超えない限り、現金は不要になります）。

## 「払込取扱票」の記入例

①ミールプランを利用される方の氏名・住所をご記入ください。

②生協ICカードまたは大学生協アプリに記載の組合員番号をご記入ください。

③該当箇所には○をつけてください。

④ご依頼人様の氏名・住所をご記入ください。組合員ご本人様、保護者様どちらでも大丈夫ですが、10万円を超えるお支払いの場合にゆうちょ銀行で提示が必要になる本人確認書類と同じである必要があります。

⑤「⑤」で選択した料金プランの金額を記入してください。

⑥「⑤」で選択した料金プランの金額を記入してください。

⑦選択したプランに○をつけてください。

### 重要

⑦ミールプランの申込みをされる方は、<sup>注</sup>大阪大学生協のホームページに記載されている「ICカード利用規則」および「大学生協アプリ（公式）利用規則」をご確認いただき「ミールプラン申込書」の「申込みチェック欄」に「✓」を入れてください。

※チェックが入っていない状態で払込用紙が到着しますと、手続きが遅れることになり、ミールプランの開始日に間に合わない可能性がありますので、ご注意ください。

ココ

注) 大阪大学生協 組合員 IC カード利用規則、大学生協アプリ（公式）利用規約  
<https://www.osaka-univ.coop/ic/04.html>



お問い合わせ先

〒560-0043 大阪府豊中市待兼山町1-9 大阪大学生協 食堂本部 / TEL:06-6841-9379 総務部 / TEL:06-6841-3326