



色んなメニューを楽しめます!

美味しい、楽しいを味わっていただくために
季節の旬をいかしたメニューや、各地の食材を使ったご当地メニューをご提案いたします。



人気メニューフェア 九州・沖縄フェア 北海道フェア

安心・安全を目指した使用食材

微生物検査基準や、使っている食品添加物のチェックはもちろん、製造工場の衛生管理もチェックし、安全を確認しています。生協食堂はこれらの基準をクリアした食材だけを使っています。また、メニューカードにはアレルギー物質をマークで表示しています。



アレルギー表示についてのポスターを掲示しています。

食生活 Guide

生協食堂のここが魅力

1. 健康と食生活の自己管理をサポート

- たくさん健康サポート情報を提案
- 食べ方提案でメニューの組合せを提案
- メニューカードに詳細な栄養価を表示
- 食品添加物自主基準を設け、基準をクリアした食材だけを使用

2. どこよりも経済的

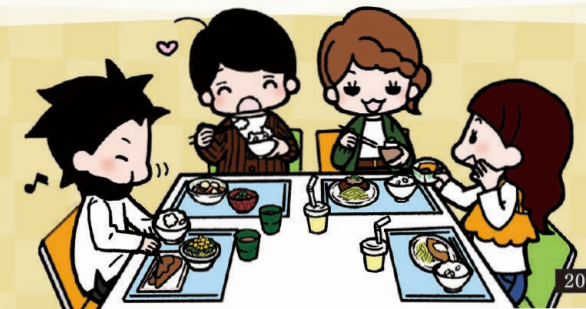
「主食+主菜+副菜」の様々な組み合わせが、500円前後で楽しめます。

3. 組合員が主人公

「一言カード」の組合員の声で組合員の意見や要望を反映。

4. おいしい! 楽しい! 企画でメニュー選び

季節のメニューや旬の食材を使ったメニューを中心に、毎月楽しい企画メニューを提供します。



生協食堂で食べて こころも体も元気な毎日♪



夏バテ対策、試験期の身体づくりなど、毎月テーマを設けて、旬の食材を取り入れた栄養バランスの良いおすすめの食べ方をご提案しています。ごはんとおかずのそろった食事にチャレンジしてみてください。



おすすめメニュー

※上記ポスターはイメージです。 メニュー情報など、詳細は中面をチェック!



基本の食べ方

主菜・主食・副菜の揃った
バランスのよい食べ方です。

副菜①

小鉢のおかず。
野菜、芋、海藻、きのこのなどの
おかず。ビタミンやミネラル、
食物繊維など。
身体の調子を整える。



主菜

メインの料理。
肉・魚・卵・大豆製品などの料理。
血や筋肉など身体を作る。



主食

ごはん・パン・麺類。
身体のエネルギーとなり
力や体温になる。



副菜②

豆腐・卵・野菜・芋・海藻・果物。
この一品で栄養バランスを
整えましょう。



汁物

具だくさんの汁物に
すると栄養バランスが
さらにアップ。



主食



主菜



副菜 お惣菜をプラスすることで栄養が充実します

ほうれん草 ひじき和え	ブロッコリー ピーナッツ和え	蒸し鶏 ビーンズサラダ	若布 コーンサラダ
ヘルシーサラダ	さっぱり揚げ出し茄子	豚汁	鶏きも煮
南瓜煮	冷奴	オクラ 巣ごもり玉子	フルーツ ヨーグルト

メニューカードの見方

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。
食べたいメニューに不足する栄養は、副菜をプラスしてバランスよく
食べましょう。またアレルギー表示もしています。

Simmered chicken and vegetables in tomato based soup 鶏と野菜のトマト煮込み TORI TO YASAI NO TOMATO NIKOMI



組価
¥264
(本体価格¥240) (税別¥24)

エネルギー 323kcal
タンパク質 21.3g
脂質 15.0g
炭水化物 21.8g
食塩相当量 1.8g
カルシウム 36mg
野菜量 124g



- | | | |
|-------|---------|-------|
| エネルギー | 食塩相当量 | 野菜量 |
| 炭水化物 | アレルギー表示 | タンパク質 |
| 脂質 | カルシウム | |

univcoopマイポータルで食事履歴の確認ができます。

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事が
できます。ウェブ上では、
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)	24.0	21.0	114%
脂質(g)	21.0	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%

※2023年1月に新システムの稼働を予定しております。

そのスマホで全メニュー見られます!!

1 まず下のQRからアクセス!

2 利用する店舗を選択!

3 メニューが表示されます!

電卓の中でも!

高熱が終わりた夏場でも!

夜間中でも!

行きたい食堂の今日のメニューがぜんぶ見られて
今、人気のメニューやカロリーも分かる
地域に便利なサービスです!!

事前に店舗
検索で中々
メニューが
決められる!

食堂メニューが
スマホで確認
できます