



早稲田大学内の食事は  
生協にお任せください!

早大生の食の定期券

# 生協 ミールパス のご案内



### Point 1

手持ちのお金を  
気にせず食事が  
できます



### Point 2

バランスの良い食生活を  
サポートします



### Point 3

生協手作り弁当・おにぎり・  
サラダなども購入できます



生協加入と一緒に手続きできます  
保護者のみなさまもご一緒にお読みください

# 生協ミールパスとは

1

★★★★

事前申込制の  
生協食堂定額年間定期券

- 毎日1日の上限額まで使用することができます。
- 事前申し込みの年間契約で食費が確保されます。
- 毎日食べる習慣が形成されます。
- 「授業期間+夏休み」に利用できます。※土日を除く

利用カレンダーは裏表紙へ



あつて  
よかった



2

★★★★

早大生の  
「食」を支える必須ツール

バランスの良い食事を摂ることができる食堂メニューはもちろん、万が一食堂が利用できない場合はキャンパス内にある生協購買部やパンショップでもご利用いただけます。

(おにぎりやパン、ドリンクなど飲食物のみが対象です)

3

★★★★

生協アプリで  
会計がスムーズ

お会計は生協アプリからバーコードをかざすだけでOK。混雑しやすいお昼休みでもスムーズにお会計ができます。なお、生協アプリは生協組合員証も兼ねています。レジで割引のために提示が必要な組合員証を探す必要もありません。

## 生協ミールパス 3つのおすすめPoint

Point  
1

手持ちのお金を気にせず  
食事ができます

1年間の食費をまとめてお支払いいただいているので、会計で必要なのはスマートフォンだけ。

財布を忘れても、手持ちの現金がなくても、生協で食事ができます。

※1日の上限範囲を超えた場合は、生協ペイや現金などでお支払いいただけます。

Point  
2

バランスの良い食生活を  
サポートします

学生の方も保護者の方も Univcoop マイポータル(Web)上で、食事内容、栄養価、1食あたりの栄養価充足率などを確認することができます。

※栄養価表示、充足率は食堂利用の場合にのみご覧いただけます。

Point  
3

食堂メニューのほか、  
生協手作り弁当・おにぎり・  
サラダなども購入できます

授業などの関係で生協食堂が利用できない場合でも、生協の購買で食事を購入することができます。



## 生協ミールパスのコース

※表示金額はいずれも税込です

利用期間

### 授業期間中の平日および夏休み中

※夏休み中は閉店する店舗がございます。

春学期▶2024年4月中旬～7月下旬(約70日)

秋学期▶2024年10月上旬～2025年1月下旬(約70日)

夏休み▶7月下旬～10月上旬(約40日)

生協ミールパス  
ご案内ページ



1日の利用上限金額を除いて、2つのコースの利用期間・利用できる商品は同一です。  
生協ミールパスの詳しい案内、規約などはこちらをご覧ください。

### 600円コース

1日の利用上限金額  
600円

●授業期間中(平日)  
利用可能金額

600円×140日  
= 84,000円

-21,000円

25%OFF

販売価格  
63,000円

バランスよく主菜+副菜(サラダ)+ご飯+汁物の組み合わせができるベーシックプランです。

### 500円コース

1日の利用上限金額  
500円

●授業期間中(平日)  
利用可能金額

500円×140日  
= 70,000円

-16,000円

約22%OFF

販売価格

54,000円

主菜+ご飯+汁物の組み合わせができるライトプランです。

## 生協食堂の組み合わせ例

※2023年9月時点の価格です。

生協食堂では主菜・副菜・ごはん・汁物などを組み合わせて、自分で食べるメニューを選びます。  
自分で考えて選ぶことで、バランスを考えて食事をとる習慣が身に付きます。



グリルチキン(おろしだれ)  
319円

+



オクラのお浸し  
66円

+



パンプキンサラダ  
66円

+



(中) ライス 200g  
110円

+



味噌汁(豆腐・わかめ)  
44円

合計  
605円



若鶏しょうゆ香り揚げ  
209円

+



惣菜コンビ(筍・ほうれん草)  
110円

+



ひじき煮  
66円

+



(小) ライス 130g  
77円

+



味噌汁(豆腐・わかめ)  
44円

合計  
506円

お申し込みの際に「生協ミールパス利用規約」のご確認をお願いします。

- 2025年1月末までのご利用で申込金額に満たない場合は、手数料2,000円を差し引いた金額を、2025年4月～5月に「生協ペイ」へ返還いたします。

(申込金額) - (期間内に利用した累計金額) - (手数料) = 返還額

- 中途退学、休学、留学、傷病等による長期入院などの理由によって1ヵ月を超える長期にわたり大学への通学ができなくなった場合は、生協組合員サービスセンター(0120-023-921)までご連絡ください。



生協ミールパス  
利用規約

重要事項

# 早大生の生協食堂利用実態

下宿生



【戸山キャンパス】

池田先輩

文化構想学部 3年



さば味噌煮、オクラのお浸し、  
総菜コンビ、ライス(中)、  
豆腐とわかめの味噌汁

ツナサラダ、牛肉コロッケ、  
ライス(小)、豚汁



大学生になると、自分の生活を管理することがこれまで以上に求められます。いかにして睡眠時間を一秒でも多く確保す

るか。授業、バイト、サークルと多忙を極める大学生にとって、それは重大な課題です。毎日自分でお弁当を作るのは至難の業です。早稲田近辺には、安い・早い・うまいの三拍子そろった「ワセメシ」がたくさんありますが、健康的な食事を手軽に安く摂るには学食にまさるものはありません。写真は実際に私が頼んだメニューですが、500円前後でこの品数はコスパがいいと思います。何より、揚げたてサクサクの揚げ物がキャンパス内で食べられるのはありがたい！3限が始まる5分前まで食べていても学食なら間に合います。

【保護者より】新生活に向けて、心配事の一つが食事でした。毎日の食事の積み重ねが身体を作る訳ですし、ましてや、一人暮らしをするともなると、心配でたまりませんでした。コンビニのパンやお弁当も、毎食だと流石に困ります。やはりキャンパス内に食堂があると安心です。あったとして、栄養バランスの取れたメニューはあるのか。食材は安心安全か。製造過程は清潔か。費用はワンコイン程度で賄えるのか。売り切れたり、座れなかったりと、食い逸れるようなことがありはしないのか。心配はつきませんでした。大学生協のカフェテリアさんのおかげで、すべて杞憂に終わりました。毎日の食事を支えていただいています。本当にありがとうございます。

生協の食堂(大隈ガーデンハウス)は3限が空きコマの際に友達と利用しています。注文してから料理の提供が早いので、昼休みの時間だけでも十分ご飯を食べることができますよ！

ガーデンハウスの料理は外食より値段が手ごろで(ご飯・みそ汁・カツ・サラダの定食スタイルで500円台!)、バランスよく食べることができます。さらに生協組合員だと10%割引でお得に食べられます。どの料理も美味しく、お腹いっぱいになります。ガーデンハウスから大隈庭園の眺めが綺麗なので、毎回窓側の席で食べています。メニューの種類も豊富で、最近季節限定(11月)の北海道フェアのかぼちゃとチーズの包み揚げのおいしさに驚きました！おすすめのメニューは鶏唐南蛮丼です。ガッツリ食べたい時におすすめです。ケーキやデザートも販売しており、よく選んで食べています！

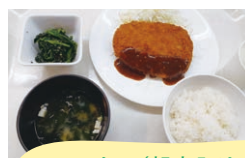
自宅生



【早稲田キャンパス】

相澤先輩

政治経済学部 2年



ロースかつ(胡麻入りソース)、  
豆腐とわかめの味噌汁、ライス  
(小)、ほうれん草のゴマあえ

鶏から南蛮丼、  
豆腐とわかめの味噌汁、  
ほうれん草ゴマあえ



## Q どのくらい生協食堂を使いますか？

A 人によりますが、頻度が高い理系学部の方で平日週5日、同じく文系学部の方で平日週4日です。時間割や教室などによっては生協食堂を使えないこともあります。そのような場合は購買やパンショップもご利用ください。

※生協の入学準備説明会などには先輩早大生も参加します。よろしければ、ご参加いただき、直接学生の声を聞いてみてください。

## Q 生協ミールパスの600円コース、500円コースだとどのくらい食べられますか？

A P. 3のような組み合わせで600円、500円をちょっと超える価格となります。組み合わせの一例としてご覧ください。(価格は2023年9月時点)



## 下宿生 (寮)



【所沢キャンパス】  
小崎先輩  
人間科学部 3年



オムハヤシ、  
揚げだし豆腐

塩ダレ唐揚げ丼(小)、  
茄子ナムル



私は、1年生の頃から週に4日ほど大学に通っています！

授業の取り方によっても登校頻度は変わってきますが、周りの友人を見ても、週3～5日の人が大半の印象です。

週4日の通学のうち、週に2、3日、生協食堂を利用しています。

所沢キャンパスは大学の周辺に飲食店が少ないため、お昼をはさんで授業を受ける日は、必ずと言っていいほど、生協の食堂か購買で食事を調達しています。友人と食べる日は食堂、1人で食べる日や急いでいるときは購買というように使い分けています！

私はチキン竜田丼、鶏そぼろ丼、鮭丼などの丼のメニューが好きで、中サイズを単品で頼んだり、小サイズで一品付け足したりしています。1食当たりの金額は色々な食べ方をしても、400～600円でおさまっているイメージです！また、ときどき期間限定のメニューがあるので、飽きずに食事を楽しめます！私は以前食べたオムハヤシがとっても大好きでおすすめですよ。

理工生は授業が忙しく、昼食をキャンパスの外に食べに行く余裕がないことが多いです。私も週4～5日で、生協食堂を利用しています。安く、手軽に、美味しく食べられる生協食堂は理工生にとって欠かせない存在です。特に親元を離れて暮らしている方は、バランスよく食べられる点で、頼りになると思います。私の場合、寮暮らしで朝食と夕食は寮で用意された食事を食べます。昼食は2、3限に授業が埋まっていると、外食が難しいのでキャンパス内で食べます。お弁当を持参することもあります。テストや課題等で忙しい時期になると、自分でお弁当を準備することは難しいので、生協食堂で食べる人が多いです。

生協食堂では100円程度のパンから、500円程度の丼やラーメンまで、さまざまなメニューあり、自分で好きなおかずや副菜を組み合わせることができます。私は鮭丼が好きなのでよく食べますが、鮭丼に味噌汁や副菜を付けると、大体600円程度で食べることができます。鮭丼以外でも、予算が600円あると自分の好きなメニューを組み合わせることができます。

## 下宿生 (寮)



【西早稲田キャンパス】  
松本先輩  
先進理工学部 2年



十勝大福、  
和風おろしハンバーグ、  
ライス(中)、  
豆腐とわかめの味噌汁

ポテト&コーンサラダ、  
白身フライの和風卵あん、  
ひじき煮、ライス(中)、  
赤だし味噌汁



## Q 1日何回使えますか？

A 1日の利用回数に制限はありません。1日の利用限度額までは何度でもご利用いただけます。

## Q 生協のどの商品でも利用できますか？

A 食堂のメニュー、購買やパンショップの生協手作り弁当・おにぎり・サンドイッチ、サラダ、パン、飲料などに利用できます。

## Q 台風や雪などの影響で休講になった場合はどうなりますか？

A 授業が休講となり生協食堂や購買、パンショップが閉店した場合は、ご利用いただけません。ご了承ください。

## Q 1日の利用上限金額以上使いたいときはどうしたらいいですか？

A 利用上限金額以上のお支払いで生協電子マネー(生協ペイ)に残高がある場合、自動的にそちらからお支払いとなります。生協電子マネーに残高がない場合は、現金などその他の決済手段で不足分をお支払いいただきます。

## Q 生協ミールパスはどうやって使いますか？

A スマートフォンアプリと一体となっています。生協食堂や購買、パンショップの各レジにて「ミールパスで!!」とお伝えいただき、スマートフォンアプリを準備して決済してください。



# 戸山 キャンパス



# 所沢 キャンパス



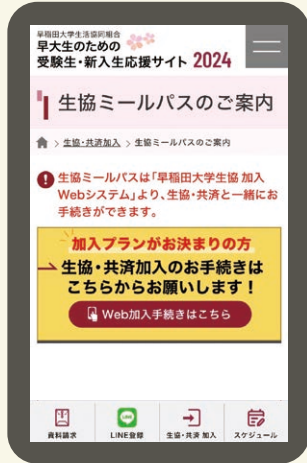
# 生協ミールパスのお申し込み方法

1 早大生のための受験生・新入生応援サイトにアクセスしてください。

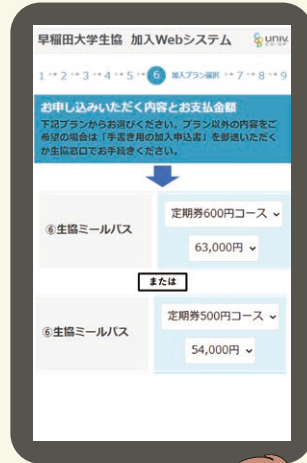
早稲田大学生協 新入生 | Q



2 Step.3 生協ミールパスの「WEB加入手続きはこちら」からお進みください。



3 加入プランの選択画面で、生協ミールパスのご希望のコースを選択してください。



お申し込み方法の詳細は加入のご案内12・13ページをご覧ください。



生協電子マネー(生協ペイ)事前チャージとあわせてのお申し込みをおすすめします。お申し込みいただくと、1日の上限金額600円、もしくは500円をオーバーした分が自動的に生協電子マネーから決済されます。

2年生以上の方はこちらをご覧ください。

[https://www.wcoop.ne.jp/news\\_3/news\\_detail\\_3042.html](https://www.wcoop.ne.jp/news_3/news_detail_3042.html)



## 利用開始日

授業開始日(4月中旬)よりご利用いただけます。授業開始日は大学の公式案内をご覧ください。

※授業開始日以前(4月上旬など)の食堂・購買・パンショッップの利用は生協電子マネー(生協ペイ)や現金、その他決済手段でご利用ください。

## 利用期間

授業期間中の平日+夏休み中の年間契約です。

※1) 下記の利用カレンダーは23年度の授業期間をベースに表記しております。正式な授業期間は大学の公式案内に則ります。

※2) 夏休み中は閉店する店舗がございます。

24年度利用カレンダー(予定): 春学期約70日、秋学期約70日、夏季休業期間約40日(■が利用可能日です)

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

生協ミールパスに関するお問合せ



早稲田大学生生活協同組合



0120-023-921

早稲田大学生協 新入生 | Q

<https://www.wcoop.ne.jp/start>