

# 食堂の利用案内



**食生活も生協におまかせください!!**

愛媛大学生協は、学生さんに健康な食生活を送っていただくために、さまざまなことに取り組み、より楽しく食事をしてもらう工夫をしています。ぜひ皆さん、ご利用ください。

**朝食から夕食までバランスのとれたメニューを提供します。**

毎日約100種類のメニューがあります。その中から自分でバランスの良いメニューを選んで組み合わせ、食事をすることができます。

**朝**  
Breakfast

**グラムバー**  
おかずからフルーツまで、自分の好きなものをとります。グラムによって料金が変わります。

グラムバー 310円分

グラムバー 410円分

ミルクカードなら

一年を通して  
**朝食**  
**半額!**

**(朝食提供時間)**  
8:00~9:30

※半額の特典は、1日1回限りです。  
※御幸フードショップは半額ではなく100円引きとなります。

**昼**  
Lunch

鶏ボン唐揚げ 291円

ベーコンと法蓮草のサラダ 248円

**夕**  
Dinner

牛肉じゃが 172円

豚肉の生姜焼き 280円

枝豆入りひじき煮 86円

白身魚の漬け焼き 216円

麻婆丼M 324円

醤油ラーメン 289円

※メニューは一例です。提供していない店舗もあります。※2016年12月現在の価格です。すべて8%の税込価格です。

## 安心・安全 その1

**食材を一つひとつチェックしています。**

生協食堂では、原材料に何が使用されているのか、どういう工程で生産されているのか、アレルギーの確認、栄養価の計算など、食材を一つひとつチェックしています。



昔ながらの製法で作った無添加醤油。



国産の裸麦と米を使った生協オリジナルの味噌。

## 安心・安全 その2

**食品添加物の制限**

生協食堂の食材に使用される食品添加物は、自主基準を設けて、使用内容を把握、管理しています。また、できるだけ食品のあるがままの良さを生かして、使用しなくても済むものであれば、安全性評価結果の如何にかかわらず使用しません。

## 食べ方はあなた次第

大学生協の食堂は「カフェテリア形式」なので、定食のような決まった組み合わせはありません！  
(食べたいものを、食べただけトレイに乗せてレジへGO！)



## やっぱり定食スタイル！

日本の伝統の食べ方「ご飯+主菜+副菜+汁」でバランスよく食べよう！  
季節限定のメニューもたくさんあるので、組み合わせ方は豊富！



## 急いでいるけど、野菜もしっかり！

急いでいるときは麺類や丼ものなどのような一品ものも、もちろんOK！でも、栄養も考えてサラダや小鉢でもう一品。





**小腹が空いたときにはケーキやシュークリームなどのデザートも**  
もちろん、夕食をリッチに☆という時にも大活躍！自分へのご褒美…もアリですね。



### **野菜不足が気になるときに！**

大学生協の食堂ではセルフバーという量り売りのコーナーもあります。1g=1.18円でサラダなど、食べたいものを好きな量だけチョイスして利用できるのも、野菜不足だなあ…と感じた時には大学生の強い味方です！

