

広島大学生協組合員の皆様・保護者様へ

もう少ししたら夏休みに入りますね。帰省したりバイトや研究に勤しんだり、はたまた旅行や留学などいろいろな経験ができますね。くれぐれも体調にはお気をつけてください。今月の「ミールカード通信」をお届けします。

## 夏休み期間中の食堂営業情報 ※8月10日(土)～8月18日(土)はお盆の為休業です

	北1食堂	北1レストラン	会館食堂	東食堂	北2食堂	北2BBB	西2食堂	霞ヴィオラ	東千田ブナナ
8月19日(月)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
8月20日(火)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
8月21日(水)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
8月22日(木)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
8月23日(金)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
8月24日(土)	×	×	11:00-14:00	×	×	×	×	×	×
8月25日(日)	×	×	×	×	×	×	×	×	×
8月26日(月)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
8月27日(火)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
8月28日(水)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
8月29日(木)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
8月30日(金)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
8月31日(土)	11:00-14:00	×	×	×	×	×	×	×	×
9月1日(日)	×	×	×	×	×	×	×	×	×
9月2日(月)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月3日(火)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月4日(水)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月5日(木)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月6日(金)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月7日(土)	×	×	11:00-14:00	×	×	×	×	×	×
9月8日(日)	×	×	×	×	×	×	×	×	×
9月9日(月)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月10日(火)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月11日(水)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月12日(木)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月13日(金)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月14日(土)	11:00-14:00	×	×	×	×	×	×	×	×
9月15日(日)	×	×	×	×	×	×	×	×	×
9月16日(月)	×	×	×	×	×	×	×	×	×
9月17日(火)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月18日(水)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月19日(木)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月20日(金)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月21日(土)	×	×	11:00-14:00	×	×	×	×	×	×
9月22日(日)	×	×	×	×	×	×	×	×	×
9月23日(月)	×	×	×	×	×	×	×	×	×
9月24日(火)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	11:00-14:00	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月25日(水)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	11:00-14:00	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月26日(木)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	11:00-14:00	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月27日(金)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	11:00-14:00	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月28日(土)	11:00-14:00	×	×	×	×	×	×	×	×
9月29日(日)	×	×	×	×	×	×	×	×	×
9月30日(月)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	11:00-14:00	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00

10月からのミールカード新規受付中！

# 8月のフェアメニューと食べ方提案

**7/29 ~ 8/2**

油淋鶏 (ユレチキーン) 340円・374円

牛力と焼肉丼 530円・583円  
480円・528円

ハンバーグ チーズ焼き 340円・374円

**8/5 ~ 8/16**

ジュースチキン 340円・374円

豚大骨醤油 冷やし中華 480円・528円

まぐろのシベシキ たまご丼 530円・583円  
480円・528円

ハーフチキン 340円・374円

**8/19 ~ 8/23**

天分名物鶏天 340円・374円

**8/26 ~ 8/30**

かしわカツカツ丼 320円・352円

**8月のおすすめメニュー**

① ぶらコゴ 320円・352円

② 豚骨うどん 490円・539円  
440円・484円

③ 3種のガムシウ ねぎとろ丼 600円・660円  
580円・638円

④ 麻婆カキと焼肉丼 490円・539円  
440円・484円

⑤ 冷やし月見とろろそば 480円・528円

⑥ ハーフチキン 340円・374円

⑦ さつま芋半房チキン 340円・374円

⑧ 3種のガムシウ ねぎとろ丼 600円・660円  
580円・638円

⑨ 麻婆カキと焼肉丼 490円・539円  
440円・484円

⑩ 冷やし月見とろろそば 480円・528円

⑪ 豚大骨醤油冷やし中華 480円・528円

⑫ まぐろのシベシキ たまご丼 530円・583円  
480円・528円

⑬ ハーフチキン 340円・374円

⑭ 油淋鶏 (ユレチキーン) 340円・374円

⑮ 牛力と焼肉丼 530円・583円  
480円・528円

⑯ ハンバーグ チーズ焼き 340円・374円

⑰ ジュースチキン 340円・374円

⑱ 豚大骨醤油冷やし中華 480円・528円

⑲ まぐろのシベシキ たまご丼 530円・583円  
480円・528円

⑳ ハーフチキン 340円・374円

### 食べ方提案 2024.7.29

**夏場の食事こうしよう!**

**7/29~8/2**

豚肉の生煮焼き 薬味と焼肉の梅仕立て ライス5

豚肉の生煮焼きとは、ビタミンB<sub>6</sub>を豊富に含む豚肉と、ビタミンB<sub>12</sub>の吸収率を高める玉ねぎを一緒に炒めることで、腸内をスムーズにする効果があります。鉄分も豊富な豚肉と鉄分豊富な梅干しを一緒に炒め合わせました。

**8/5~16**

ハーフチキン ハムとチーズのポトサラダ ライス5

パイン・オレンジ・パイナップルの4種類のフルーツと、こんにゃく、りんご、酢、塩で味付けしたポトサラダを、半房チキンのように、食感を活かしてポトサラダを絡み合わせました。

**卓上メモ 2024.7.29**

**夏場の食事こうしよう!**

① 食事は量より質

食がたつくと、生活のリズムをくずさないために1日3食しっかりとることが大切です。肉・魚類だけではなく、野菜や海藻類も積極的にとりましょう。

② 香辛料・薬味を取り入れ

コショウ・カレー粉・すりごまなどの香辛料、唐辛子・しょうがなどの乾燥野菜、しょう油・ごま油などの調味料も、上手に利用しましょう。

③ 睡眠だけでは栄養不足

汗をかきすぎると、ビタミンCなどの消費が増えるので、新鮮な野菜や果物、乳製品を積極的にとりましょう。

④ 清涼飲料水を取り過ぎず

甘い清涼飲料水や、果糖由来の清涼飲料水は、糖分が過剰に摂取されると、血糖値の上昇や体重増加の原因になります。上手に利用しましょう。

⑤ 食事は量より質

食がたつくと、生活のリズムをくずさないために1日3食しっかりとることが大切です。肉・魚類だけではなく、野菜や海藻類も積極的にとりましょう。

⑥ 香辛料・薬味を取り入れ

コショウ・カレー粉・すりごまなどの香辛料、唐辛子・しょうがなどの乾燥野菜、しょう油・ごま油などの調味料も、上手に利用しましょう。

⑦ 睡眠だけでは栄養不足

汗をかきすぎると、ビタミンCなどの消費が増えるので、新鮮な野菜や果物、乳製品を積極的にとりましょう。

⑧ 清涼飲料水を取り過ぎず

甘い清涼飲料水や、果糖由来の清涼飲料水は、糖分が過剰に摂取されると、血糖値の上昇や体重増加の原因になります。上手に利用しましょう。

### 食べ方提案 2024.8.19

**プラスワンメニューでバランスよい食事しましょう!**

**8/19~23**

ブルコゴ ライス5 じゃこ入りおくらライス

牛肉・玉ねぎ・もやし・鶏肉・人参・椎茸・唐辛子、調味料コショウ、しょう油など甘い調味料は、腸内にもやさしいメニューです。肉類をしっかりとせ、独特の旨み成分をしっかりと取りたいメニューを組み合わせてください。

**8/26~30**

四川唐菜豆腐 ぶらと長芋のなっぺおくら ライス5 味噌汁

木綿豆腐・すりひき肉・葱・コブと調味料のあんかけソースは、たんぱく質豊富な食材と、鉄分豊富な豆腐と、たんぱく質豊富な長芋を組み合わせました。1日分推定摂取量の25%のたんぱく質、たんぱく質とたんぱく質を同時にとることができるメニューです。ぜひお試しください。

**卓上メモ 2024.8.19**

**元気の ための Plus one**

① 食物繊維

食物繊維は、主に食物やこんにゃく、海藻に含まれる水溶性のもの、主に野菜や豆に含まれる不溶性のものがあります。水溶性食物繊維は腸の動きを助けたり、コレステロール値を減少させる働きがあります。不溶性食物繊維は、腸の動きを促し、腸内の有害物質を排出する働きがあります。

② アルギニン

カルシウムとは、骨や歯などをつくるのに必要な成分です。1990年代後半から、骨の密度が低下する状態が確認されています。食事から摂取するカルシウムが不足すると、骨に蓄えられていた骨が溶かれます。これを防ぐためには、カルシウムとビタミンDを同時に摂取することが大切です。

③ ビタミンE

ビタミンEは、体の酸化を防ぐ働きがあります。特に、お肌や髪に、ビタミンEを積極的に摂取することで、お肌や髪を健康的に保つことができます。

④ ナンキョウ

ニンキョウは、体の酸化を防ぐ働きがあります。特に、お肌や髪に、ニンキョウを積極的に摂取することで、お肌や髪を健康的に保つことができます。

## 利用履歴確認してますか?!

2024年5月の履歴

食べた日をカレンダーで確認する

利用回数 9回  
食べた品数 21品  
消費日数 7日

毎月のご利用金額 5,578円

2024年04月からの累計

利用回数 36回  
食べた品数 63品  
消費日数 26日

食事の合計金額 21,568円

2024年06月の履歴

1日のメニューは常に表示されます。お取り寄せメニューは、メニュー1日利用可能を超えた分を常に表示いたします。

※ 常駐店・市内并M / 調味汁 / 調味スープ / ねばねば揚げ

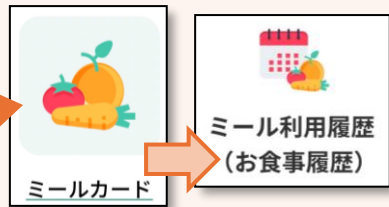
924円 消費カロリー 902 kcal

06 13日 消費金額 622円 消費カロリー 674 kcal

消費金額 622円 消費カロリー 622 kcal

毎日の食べた物や 毎月の利用金額

詳細はマイページのこちらから



「X」でも情報発信しています! ぜひフォローしてください!



## 10月からのミールカード新規お申込み受付中!

10月1日から翌年3月31日まで利用できるミールカードの新規お申込み受付中です。10月開始ミールカードが今年度最後のお申込みとなります。お申込みはmarucoから

※24年度ミールカードのコース変更受付は終了しました。

▼もし学生証(ミールカード)を紛失したら?

直ちに各学部の窓口で再発行を依頼し、西2コープショップ・ヴィオラショップ・バナナショップのいずれかにお越しください。所定の手続きの後、仮ミールカードをお渡しします。学生証が再発行されたらデータの移行がありますので改めて生協事務所にお越しください

また、ミールカード利用規約より

- ミールカードは他の人への貸し借りは出来ません。
- ミールカードで他人へおごる行為は出来ません。
- もし他人への貸与等が発見された場合契約解除等の処置を行う場合がございます。ご了承ください。