

〒 799

愛媛県西条市

2ページ中

1ページ

2011/07/06 作成

2011年06月のご利用状況

23日	41回	85点	15,735円
-----	-----	-----	---------

2011年04月からの累計ご利用状況

64日	113回	232点	43,433円
-----	------	------	---------

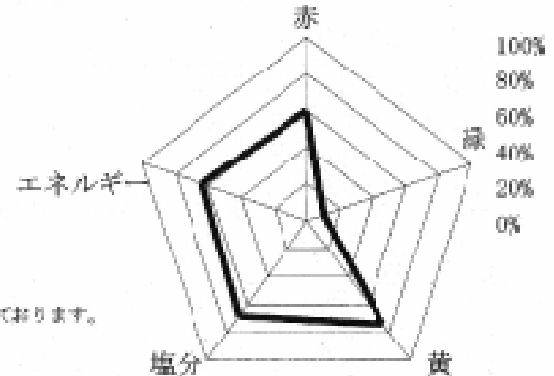
様
様

高知大学生協同組合

〒 780-8072

高知県高知市曙町2-5-1

TEL 088-844-1501



＜ご注意＞

- ①平均は点数、金額、栄養価をそれぞれ利用日数で計算したものです。
- ②1日のご利用金額が600円を超えている分は現金等でお支払いいただいています。
- ③「1食（時間別）」は、朝（～11時）、昼（11～16時）、夕（16時～）の各時間帯のご利用を1食としております。

(19歳 女性)	利用点数	利用金額 (円)	赤 (点)	緑 (点)	黄 (点)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)
ご利用日1日あたり	3.7	634	1.7	0.2	5.2	2.4	574
1食（時間別）あたり	2.7	432	1.2	0.1	3.7	1.7	413
1食あたりの目安	-	-	2.0	1.0	5.0	2.5	650

あなたの1食あたりのごけんの適量 ライスS(180g)

●3群点数法(赤・緑・黄)とは

3群点数法は、食品の栄養の働き別に3つの食品グループに分けて、80kcalを1点単位でエネルギー点数を表した方法です。3つの食品グループとは、赤(たん白質)黄(エネルギー源)緑(ビタミン・ミネラル)のことです。

●赤2点、緑1点を心がけましょう!

1日の食事の基本(1ターン)として赤6点・緑3点・黄24点(女性15点)を摂りましょう。食べる量は同じ年齢でも体重・身長・性別・活動量などによって異なりますので赤・緑は5つかり摂って、黄色で調整します。

食品群	エネルギー点数	働き	1点(80kcal)分の目安
赤 6点	乳製品 2点 魚 1点 肉 2点 大豆製品 1点	必ずとりたい食品 体や筋肉 血を作る	牛乳 120cc 卵 1個(50g) 鶏肉もも 2個(80g) 豆腐 1/3丁
緑 3点	野菜 1点 芋 1点 果物 1点 海藻・海藻 0点	体の働き を日清に	野菜は1月350gを目安に 120g以上を緑黄色野菜で じや芋 1個(100g) バナナ 1本(150g)
黄 24点(11点)	穀類 16点(12点) 油脂類 2点(1.6点) 砂糖類 1点 調味料 1点	エネルギー 源になる	米がゆ(180g) 1杯(1杯) 味噌(20g) 大匙1杯強 チキ(180g) 3.8点 ソース(260g) 5.5点



●6月のご利用を振り返って、担当からのお知らせ

いつもご利用ありがとうございます。
今月は、パンやお弁当のご利用が多かったです。お肉の時は、少しでも、サラダにや
さでも、ほうれん草のおひたしなど付け加えて頂くと、赤の値が増えてバランスよく
なると思います。暑い夏を頑張りましょうね。
食堂部 高橋

6月のご利用状況

6873-1000-7705

日	月	火	水	木	金	土
朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
			1 ★	2 ★	3 ★	4
5	6 ★	7 ★ ★	8 ★	9 ★ ★	10 ★	11 ★
12	13 ★	14 ★ ★	15 ★ ★	16 ★ ★	17 ★	18
19	20 ★	21 ★ ★	22 ★	23 ★ ★	24 ★ ★	25
26	27 ★	28 ★ ★	29 ★	30 ★		

注) 朝(～11時)、昼(11～16時)、夕(16時～)として、ご利用のあった時間帯に★を表示しております。

ご利用明細一覧

ご利用	店舗名	商品名	赤(点)	黄(点)	青(点)	塩分 (Kcal)
1 (木)	合計 ¥360 (朝 ¥0 昼 ¥360 夕 ¥0)	塩分 0.0g	0.0	0.0	0.0	0
12:04	高知朝倉食堂	アップ 焼-キマニッ/焼き立てパン/チョコス	0.0	0.0	0.0	0
2 (木)	合計 ¥961 (朝 ¥0 昼 ¥961 夕 ¥0)	塩分 3.0g	4.5	0.6	0.7	1,100
11:49	高知朝倉食堂	アイス/大分名物鶏天/ブルーヨーグルト	3.9	0.6	6.4	867
15:45	高知朝倉 S P	チョコワッパン/パン(内製)	0.0	0.0	0.0	0
15:50	高知朝倉食堂	北海道シシトフ 苺	0.6	0.0	2.3	233
3 (金)	合計 ¥840 (朝 ¥0 昼 ¥840 夕 ¥0)	塩分 2.2g	2.4	0.1	11.4	1,116
12:08	高知朝倉 S P	麻婆茄子唐揚げ弁当	2.4	0.1	6.7	738
14:49	高知朝倉食堂	パン/チョコワッパン/アップ 焼-キマニッ	0.0	0.0	3.3	266
14:49	高知朝倉食堂	チョコス	0.0	0.0	1.4	111
6 (月)	合計 ¥751 (朝 ¥0 昼 ¥751 夕 ¥0)	塩分 1.0g	2.6	0.8	4.3	606
12:02	高知朝倉食堂	アイス/チョコアップ 焼-キマニッ/ブルーヨーグルト	2.6	0.8	4.3	606
14:14	高知朝倉 S P	チョコワッパン/パン(内製)	0.0	0.0	0.0	0
7 (火)	合計 ¥780 (朝 ¥0 昼 ¥400 夕 ¥380)	塩分 2.6g	1.5	0.1	5.1	546
12:04	高知朝倉 S P	炭火焼き鳥弁当	1.5	0.1	5.1	546
16:25	高知朝倉 S P	パン/アップ 焼-キマニッ/チョコス チョ	0.0	0.0	0.0	0
8 (水)	合計 ¥850 (朝 ¥0 昼 ¥850 夕 ¥0)	塩分 2.7g	2.0	0.3	9.2	919
12:06	高知朝倉 S P	中華唐揚げ弁当	2.0	0.3	6.1	671
13:30	高知朝倉食堂	焼き立てパン/焼き立てパン/チョコワッ	0.0	0.0	3.1	248
9 (木)	合計 ¥790 (朝 ¥0 昼 ¥400 夕 ¥390)	塩分 2.6g	1.6	0.1	6.6	666
12:05	高知朝倉 S P	鶏もも竜田揚げ弁当	1.6	0.1	6.6	666
16:27	高知朝倉 S P	チョコス/チョコアップ 焼-キマニッ/パン(内製)	0.0	0.0	0.0	0
10 (金)	合計 ¥472 (朝 ¥0 昼 ¥472 夕 ¥0)	塩分 1.4g	1.7	0.2	7.2	726
12:22	高知朝倉食堂	アイス/ささみお肉太/ストロベリー/チョコ	1.7	0.2	7.2	726
11 (土)	合計 ¥430 (朝 ¥0 昼 ¥430 夕 ¥0)	塩分 4.8g	1.0	0.1	4.5	552
12:37	高知朝倉食堂	特選ごまだれ冷麺	1.0	0.1	4.5	552
13 (月)	合計 ¥420 (朝 ¥0 昼 ¥0 夕 ¥420)	塩分 0.0g	0.0	0.0	0.0	0
18:14	高知朝倉 S P	パン(内製)/パン(内製)/パン(内製)	0.0	0.0	0.0	0
14 (火)	合計 ¥800 (朝 ¥0 昼 ¥400 夕 ¥400)	塩分 2.9g	2.5	0.4	5.2	648
12:09	高知朝倉 S P	牛肉野菜炒め弁当	2.5	0.4	5.2	648
16:25	高知朝倉 S P	チョコス/パン(内製)/チョコワッ	0.0	0.0	0.0	0
15 (水)	合計 ¥787 (朝 ¥0 昼 ¥357 夕 ¥430)	塩分 3.3g	1.0	0.1	4.0	404
12:14	高知朝倉食堂	温玉ぶっかけ冷うどん	1.0	0.1	4.0	404
16:03	高知朝倉 S P	チョコアップ 焼-キマニッ/パン(内製)/パン(内製)	0.0	0.0	0.0	0
16 (木)	合計 ¥780 (朝 ¥0 昼 ¥400 夕 ¥380)	塩分 2.2g	2.4	0.1	6.7	738
12:03	高知朝倉 S P	麻婆茄子唐揚げ弁当	2.4	0.1	6.7	738
16:26	高知朝倉 S P	チョコス/アップ 焼-キマニッ/パン(内製)	0.0	0.0	0.0	0
17 (金)	合計 ¥820 (朝 ¥0 昼 ¥820 夕 ¥0)	塩分 2.9g	2.5	0.4	6.3	735
12:03	高知朝倉 S P	牛肉野菜炒め弁当	2.5	0.4	5.2	648
15:00	高知朝倉食堂	チョコス/チョコス イ/アップ 焼-キ	0.0	0.0	1.1	87
20 (月)	合計 ¥700 (朝 ¥0 昼 ¥700 夕 ¥0)	塩分 2.7g	2.0	0.3	6.1	671
11:58	高知朝倉 S P	チョコワッ/パン(内製)/中華唐揚げ弁当	2.0	0.3	6.1	671
21 (火)	合計 ¥820 (朝 ¥400 昼 ¥0 夕 ¥420)	塩分 3.5g	2.5	0.3	5.5	661
10:20	高知朝倉 S P	豚肉生姜焼き弁当	2.5	0.3	5.5	661
16:56	高知朝倉 S P	パン/チョコワッ/パン(内製)	0.0	0.0	0.0	0
22 (水)	合計 ¥420 (朝 ¥0 昼 ¥420 夕 ¥0)	塩分 0.0g	0.0	0.0	0.0	0
15:13	高知朝倉 S P	チョコワッ/チョコス/チョコワッ	0.0	0.0	0.0	0
23 (木)	合計 ¥650 (朝 ¥0 昼 ¥400 夕 ¥250)	塩分 2.6g	1.6	0.1	6.6	666
12:06	高知朝倉 S P	鶏もも竜田揚げ弁当	1.6	0.1	6.6	666
16:21	高知朝倉 S P	パン/チョコス チョ	0.0	0.0	0.0	0
24 (金)	合計 ¥800 (朝 ¥0 昼 ¥400 夕 ¥400)	塩分 2.7g	2.0	0.3	6.1	671
12:10	高知朝倉 S P	中華唐揚げ弁当	2.0	0.3	6.1	671
16:06	高知朝倉 S P	アップ 焼-キマニッ/チョコス イ/チョコス チョ	0.0	0.0	0.0	0
27 (月)	合計 ¥680 (朝 ¥0 昼 ¥680 夕 ¥0)	塩分 4.9g	2.3	0.1	6.4	708
12:03	高知朝倉 S P	特選唐揚げ弁当	2.3	0.1	6.4	708
14:50	高知朝倉 S P	チョコワッ/パン	0.0	0.0	0.0	0
28 (火)	合計 ¥705 (朝 ¥0 昼 ¥315 夕 ¥390)	塩分 3.1g	0.0	0.1	4.0	331
12:01	高知朝倉食堂	ぶっかけおろし冷うどん	0.0	0.1	4.0	331
16:21	高知朝倉 S P	チョコアップ 焼-キマニッ/チョコス イ	0.0	0.0	0.0	0
29 (水)	合計 ¥680 (朝 ¥0 昼 ¥680 夕 ¥0)	塩分 4.1g	3.3	0.1	5.8	747
12:11	高知朝倉食堂	きのこ飯発芽玄米SS/チョコから揚げ	3.3	0.1	5.8	747
15:03	高知朝倉 S P	パン/チョコワッ	0.0	0.0	0.0	0
30 (木)	合計 ¥430 (朝 ¥0 昼 ¥430 夕 ¥0)	塩分 0.0g	0.0	0.0	0.0	0
12:06	高知朝倉食堂	カレー/アップ 焼-キマニッ/焼き立てパン	0.0	0.0	0.0	0

2011年06月のご利用状況

26日	51回	140点	26,314円
-----	-----	------	---------

2011年04月からの累計ご利用状況

72日	138回	365点	72,382円
-----	------	------	---------

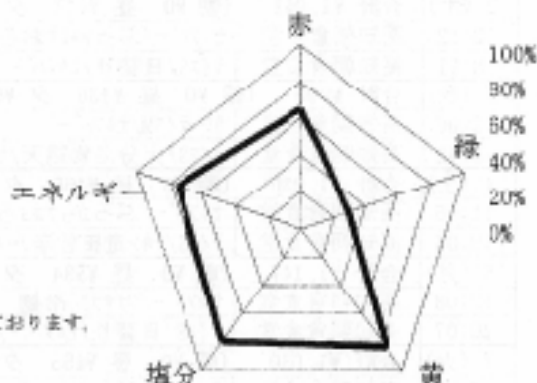
様
保護者様

高知大学生協同組合

〒780-8072

高知県高知市曙町2-5-1

TEL 388-844-1501



＜ご注意＞

- ①平均は点数、金額、栄養価をそれぞれ利用日数で計算したものです。
- ②1日のご利用金額が2,000円を超えている分は現金等でお支払いいただいています。
- ③「1食(時間帯別)」は、朝(～11時)、昼(11～16時)、夕(16時～)の各時間帯のご利用を1食としております。

(18歳 男性)	利用点数	利用金額(円)	赤(点)	緑(点)	黄(点)	塩分(g)	エネルギー(kcal)
ご利用日1日あたり	5.4	1,012	2.5	0.5	13.1	4.7	1,297
1食(時間帯別)あたり	2.7	516	1.3	0.3	6.7	2.4	661
1食あたりの目安	-	-	2.0	1.0	8.0	3.0	880

あなたの1食あたりのごはんの適量 ライスN(260g)

●3群点数法(赤・緑・黄)とは

3群点数法は、食品の栄養の働き別に3つの食品グループに分けて、80kcalを1点単位でエネルギー点数を表した方法です。3つの食品グループとは、赤(たんぱく質)・黄(エネルギー源)・緑(ビタミン・ミネラル)のことです。

●赤2点、緑1点を心がけましょう!

1日の食事の基本パターンとして赤6点・緑3点・黄24点(女性15点)を摂りましょう。食べる量は同じ年齢でも体重・身長・性別・活動量などによって異なりますので赤・緑はしっかり摂って、黄色で調整します。

食品群	エネルギー点数	働き	1点(80kcal)分の目安
赤 6点	乳製品 1点	必ずとりたい9点 体や筋肉 血を作る	牛乳 190cc
	卵 1点		卵 1個(50g)
	魚・肉 2点		鶏肉もも 2切(50g)
	大豆製品 1点		豆腐 1/3丁
緑 3点	野菜 1点	体の働き を円滑に	野菜は1日350gを目安に 120g以上を新鮮野菜で
	果物 1点		リンゴ 1個(100g)
	海藻・きのこ 0点		バナナ 1本(150g)
黄 24点 (15点)	穀類 16点(12.8点)	エネルギー 源になる	サラダ油(18g) 大さじ1杯強
	油脂類 2.5(1.6点)		砂糖(20g) 大さじ1杯強
	豆類 1点		………
	飲料 菓子類 4.5(3.6点)		ライス(180g) 3.8点 ライス(260g) 5.5点



●6月のご利用を振り返って、担当からのお知らせ

ミールカードのご利用ありがとうございます。
ほとんどの食生活の改善にご利用をありがとうございます。サラダ油の方では、本当にこちら側として嬉しくなります。これから暑くなり、体感が重要な季節となります。暑さで食欲もなくなり気味にもなり、肉類はほどほどで野菜や繊維質不足になります。冷たいものは避け、体に優しいお食事を心がけてください。
大野

6月のご利用状況 6873-1101-9103

日	月	火	水	木	金	土
朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
			1 ★ ★	2 ★ ★	3 ★ ★	4 ★ ★
5	6 ★ ★	7 ★ ★	8 ★ ★	9 ★ ★	10 ★ ★	11 ★
12	13 ★ ★	14 ★ ★	15 ★ ★ ★	16 ★ ★	17 ★ ★	18 ★
19	20 ★ ★	21 ★ ★	22 ★ ★	23 ★ ★	24 ★ ★	25 ★ ★
26	27 ★ ★	28 ★ ★	29 ★ ★	30 ★ ★		

注) 朝(～11時)、昼(11～16時)、夕(16時～)として、ご利用のあった時間帯に★を表示しております。

ご利用明細一覧

ご利用	店舗名	商品名	赤(点)	緑(点)	黄(点)	ポイント (Kcal)
1 (水)	合計 ¥1,010	(朝 ¥0 昼 ¥436 夕 ¥574) 塩分 3.6g	1.3	0.5	12.2	1,114
12:38	高知朝倉食堂	セブパ-冷やしそば	0.0	0.0	3.6	288
18:09	高知朝倉食堂	ライス/日替り/セブパ-	1.3	0.5	8.6	826
2 (木)	合計 ¥1,051	(朝 ¥0 昼 ¥447 夕 ¥604) 塩分 5.3g	1.9	0.9	11.7	1,160
12:12	高知朝倉食堂	セブパ-/ぶっかけおろし冷うどん	0.0	0.1	4.0	331
18:11	高知朝倉食堂	ライス/日替り/セブパ-	1.9	0.8	7.7	829
3 (金)	合計 ¥998	(朝 ¥0 昼 ¥436 夕 ¥562) 塩分 6.1g	3.9	0.5	14.9	1,533
12:06	高知朝倉食堂	カレーライス/セブパ-	0.4	0.4	7.5	657
18:42	高知朝倉食堂	ライス/大分名物鶏天/セブパ-	3.5	0.1	7.4	876
4 (土)	合計 ¥1,030	(朝 ¥0 昼 ¥465 夕 ¥565) 塩分 4.7g	2.3	0.2	9.2	936
11:06	高知朝倉食堂	セブパ-/ぶっかけおろし冷うどん	0.0	0.1	4.0	331
18:04	高知朝倉食堂	ライス/特産田舎辛子ソース/セブパ-	2.3	0.1	5.2	605
6 (月)	合計 ¥1,147	(朝 ¥0 昼 ¥534 夕 ¥613) 塩分 6.2g	1.7	0.9	13.8	1,412
12:08	高知朝倉食堂	セブパ-/ツナサラダ冷麺	0.4	0.4	5.4	587
20:07	高知朝倉食堂	ライス/日替り/セブパ-/セブパ-	1.3	0.5	8.4	825
7 (火)	合計 ¥1,030	(朝 ¥0 昼 ¥455 夕 ¥575) 塩分 4.3g	4.3	0.7	14.2	1,524
15:22	高知朝倉食堂	ライス/日替り/セブパ-	1.0	0.5	9.0	831
21:01	高知朝倉食堂	ライス/鶏ボン唐揚げ/セブパ-	3.3	0.2	5.2	693
8 (水)	合計 ¥1,007	(朝 ¥0 昼 ¥429 夕 ¥578) 塩分 3.8g	2.0	0.6	12.0	1,159
12:28	高知朝倉食堂	ライス/白身魚フライの卵とじ/セブパ-	0.6	0.2	6.3	564
19:06	高知朝倉食堂	ライス/豆腐HB辛子蓮根柚子/セブパ-	1.4	0.4	5.7	595
9 (木)	合計 ¥987	(朝 ¥0 昼 ¥451 夕 ¥536) 塩分 5.9g	1.3	1.0	15.7	1,437
12:12	高知朝倉食堂	ライス/白身魚フライの卵とじ/セブパ-	0.6	0.2	6.3	564
18:09	高知朝倉食堂	ライス/豚肉アスパラ/セブパ-	0.7	0.8	9.4	873
10 (金)	合計 ¥993	(朝 ¥0 昼 ¥562 夕 ¥431) 塩分 7.3g	1.6	0.3	10.8	1,116
12:01	高知朝倉食堂	セブパ-/特産菜ごまだれ冷麺	1.0	0.1	4.5	552
19:37	高知朝倉食堂	ライス/白身魚フライの卵とじ/セブパ-	0.6	0.2	6.3	564
11 (土)	合計 ¥484	(朝 ¥0 昼 ¥484 夕 ¥0) 塩分 2.2g	2.1	0.5	4.8	592
14:56	高知朝倉食堂	蓮根とお肉の挟み卵/鶏唐揚げの南蛮酢/セブパ-	2.1	0.5	4.8	592
13 (月)	合計 ¥975	(朝 ¥0 昼 ¥426 夕 ¥549) 塩分 3.6g	1.3	0.4	11.9	1,090
12:16	高知朝倉食堂	セブパ-/冷やしそば	0.0	0.0	3.6	288
18:10	高知朝倉食堂	ライス/日替り/セブパ-	1.3	0.4	8.3	802
14 (火)	合計 ¥1,006	(朝 ¥0 昼 ¥468 夕 ¥538) 塩分 6.3g	1.4	0.3	12.5	1,143
12:04	高知朝倉食堂	セブパ-/ぶっかけおろし冷うどん	0.0	0.1	4.0	331
20:59	高知朝倉食堂	ライス/日替り/セブパ-	1.4	0.2	8.5	812
15 (水)	合計 ¥1,087	(朝 ¥270 昼 ¥289 夕 ¥528) 塩分 4.2g	1.7	0.0	10.9	1,016
10:31	高知朝倉食堂	とろりチーズダッチ/チョコ	0.0	0.0	1.4	111
11:40	高知朝倉食堂	セブパ-/かけそば	0.0	0.0	3.4	278
18:18	高知朝倉食堂	麻婆丼/セブパ-	1.7	0.0	6.1	627
16 (木)	合計 ¥1,011	(朝 ¥0 昼 ¥452 夕 ¥559) 塩分 6.2g	1.9	1.0	15.7	1,471
12:18	高知朝倉食堂	ライス/日替り/セブパ-	0.8	0.5	6.2	598
19:33	高知朝倉食堂	カレーライス/子持ちししゃもフライ/セブパ-	1.1	0.5	9.5	873
17 (金)	合計 ¥1,131	(朝 ¥0 昼 ¥463 夕 ¥668) 塩分 5.4g	3.0	0.4	11.3	1,173
11:58	高知朝倉食堂	セブパ-/冷やしそば	0.0	0.0	3.6	288
18:00	高知朝倉食堂	シリアライス/セブパ-	3.0	0.4	7.7	885
18 (土)	合計 ¥676	(朝 ¥0 昼 ¥676 夕 ¥0) 塩分 1.7g	1.3	0.1	7.8	735
14:52	高知朝倉食堂	ライス/ソースとんかつ/セブパ-	1.3	0.1	7.8	735
20 (月)	合計 ¥1,081	(朝 ¥0 昼 ¥512 夕 ¥569) 塩分 2.6g	4.3	0.4	13.4	1,440
12:11	高知朝倉食堂	ライス/鶏ボン唐揚げ/セブパ-	3.3	0.2	5.2	692
18:13	高知朝倉食堂	ライス/特産アスパラ/セブパ-	1.0	0.2	8.2	748
21 (火)	合計 ¥1,107	(朝 ¥0 昼 ¥430 夕 ¥677) 塩分 4.4g	1.6	0.8	17.2	1,571
12:13	高知朝倉食堂	セブパ-/かけそば	0.0	0.0	3.4	278
20:58	高知朝倉食堂	ライス/男爵コロッケ牛肉入り/特産アスパラ/ごぼうと鶏肉の甘辛湯/セブパ-	1.6	0.8	13.8	1,293
22 (水)	合計 ¥1,117	(朝 ¥0 昼 ¥600 夕 ¥517) 塩分 4.1g	4.6	0.9	15.6	1,680
12:11	高知朝倉 S P	とんかつサンド/新鶏ボン唐揚げ弁当	3.3	0.4	7.0	854
19:18	高知朝倉食堂	ライス/日替り/セブパ-	1.3	0.5	8.6	826
23 (木)	合計 ¥1,067	(朝 ¥0 昼 ¥480 夕 ¥577) 塩分 2.7g	1.4	0.4	13.3	1,207
12:07	高知朝倉食堂	セブパ-/冷やしそば	0.0	0.0	3.6	288
20:57	高知朝倉食堂	ライス/ごぼうと鶏肉の甘辛湯/特産アスパラ/セブパ-	1.4	0.4	9.7	919
24 (金)	合計 ¥1,084	(朝 ¥0 昼 ¥490 夕 ¥604) 塩分 5.3g	1.7	0.7	10.2	999
11:51	高知朝倉食堂	セブパ-/ぶっかけおろし冷うどん	0.0	0.1	4.0	331
18:37	高知朝倉食堂	ライス/酢豚/セブパ-	1.7	0.6	6.2	668