
栄養価の高いアスリート定食

— *Even Better Food* プロジェクト —

現代経営学科 鈴木ゼミ



2024 前期アンケートを元に考案！



10. IPU 食堂(第1/第2/ハーモニー)で提供して欲しいメニューを選択して下さい。(複数選択可)

アスリート定食(高タンパク、カロリー調整可、栄養バランスに配慮など)	346
スイーツ(ケーキ、アイスクリーム、焼き菓子等)	239
果汁100%ジュース/野菜ジュース	211
ヘルシーメニュー(カロリー少なめ、栄養バランスに配慮など)	198
小鉢(サラダ、副菜、納豆、漬物、ヨーグルト、フルーツ等)	134
プロテイン飲料	114
牛乳/豆乳	72
ラーメン	3
タコライス	2
丼物	1
オムライス	1
おにぎり(ハーモニー)	1
カレーやハヤシライスのルーのみ	1
日替わり定食	1
肉系	1

👑 1位 アスリート定食

2位 スイーツ

3位 果汁100% / 野菜ジュース

こんな希望や悩み ありませんか？

最近
偏った食事だなあ

ハーモニーで
定食が食べたいなあ

アスリート向けの
メニューないかなあ



BIGスマイル定食

栄養成分表示(1食あたり)

※白ごはん 300g で計算

エネルギー	875 kcal
タンパク質	26 g
炭水化物	141.4 g
脂質	21 g
ビタミン	18.63 mg
ミネラル	133.5 mg
食物繊維	3.8 g



白米/味噌汁/豆腐ハンバーグ/茹で卵/ひじき煮物/生野菜/果物

ハーモニーにて販売中！(1日限定15食)

期間:11月18日(月)~29日(金)の平日ランチタイム