



ひなた

hinata

# ひなたの朝ごはん

朝8時から朝10時30分まで

## ひなたのおすすめ



### ひなたの朝ごはん定食

800円(税込)

ご飯・味噌汁・おかず・三種盛り(胡麻豆腐・漬物・甘味) 505kcal 塩分 2.8g

## ひなたのおすすめ



### おほか温泉玉子定食

800円(税込)

ご飯・味噌汁・おほか・温玉・三種盛り(胡麻豆腐・漬物・甘味) 477kcal 塩分 2.4g



### ふわとろ玉子丼セット(白米)

丼・味噌汁・三種盛り(胡麻豆腐・漬物・甘味)

374kcal 塩分 4.0g 670円(税込)



### 出汁香るおほかゆセット

おほかゆ・出汁・三種盛り(胡麻豆腐・漬物・甘味)

315kcal 塩分 1.1g 670円(税込)



### 朝カレー 750円(税込)

554kcal 塩分 3.9g



### 朝うどん 600円(税込)

うどんの場合 311kcal 塩分 3.6g  
そばの場合 371kcal 塩分 3.8g

※麺は「うどん/そば」からお選びください  
※このメニューは温のみです

定食(2品)はご飯の種類をお選びいただけます

※大盛り・小盛りもお選びいただけます



十五穀米 (140g)  
231kcal  
塩分 0.0g



白米 (140g)  
228kcal  
塩分 0.0g



おほかゆ (170g)  
142kcal  
塩分 0.2g

## ドリンクセット 各+300円【税込】

- ・ブレンドコーヒー
- ・アメリカンコーヒー
- ・アイスコーヒー
- ・オレンジジュース
- ・りんごジュース
- ・紅茶(レモン・ミルク)
- ・アイ스티ー(レモン・ミルク)
- ・ウーロン茶
- ・ぶどうジュース

## 追加単品メニュー

※お料理とご一緒に



サラダ 140円(税込)



たまご 120円(税込)

※当店は一人様一品以上のご注文をお願いしております。  
※表示カロリーは十五穀米の場合です。またカロリー及び塩分量はあくまで目安です。  
※メニューの写真はイメージです。

# Slow Time Style.

地中海の恵みと和食ごはん「ひなた」へようこそ。

ひなたでは、日本人が慣れ親しんだ和食と地中海料理を掛け合わせた

“地中海式和食ごはん”をご提供しています。

伝統的な和食に地中海料理の要素を加え、不足しがちな栄養素を補うことで

より美味しくカラダにも嬉しいメニューをご用意しております。

ご提供するの「ごはん」だけではありません。美味しいお料理で身体に栄養を与えるのももちろん、

ゆったりとした時間を過ごしていただくという食事のスタイルも皆様へお伝えしたいと思っています。

ユネスコ世界無形文化遺産に登録されている地中海料理と和食は料理自体ではなく、

ライフスタイルや食に関する流儀として定義されています。

家族や友人と食卓を囲み、談笑しながらゆったりとした時間を過ごす。

食事をとることは、日常生活や仕事のストレスから解放されて緊張した神経を休める時間にもなります。

日々の不安などは少し忘れて、ほっとした「Slow Time」をお過ごしいただけますように。

## “地中海式食事法”とは？

地中海沿岸の人たちが健康で長寿であることから研究が進んだ地中海式食事法。日頃の食生活が深く関係し、主に動脈硬化性疾患に有効であることが知られています。さらに、がん死亡率も少ないという報告もあり、がんに対するメリットが期待されています。

具体的には「制限する」イメージではなく、食事構成の工夫のみです。全粒穀物を主食とし、豆・ナッツ類・果物（皮ごと食べるもの）・野菜（ジャガイモ除く）・魚介類を多く摂取し、油はオリーブオイルを使用します。

これ以外のものは多く摂取しないというだけで、例えばお肉はお祝いなどの機会などごくたまにですが食べられています。

この構成は「和食」にも繋がるもので、レストラン「ひなた」ではこれらを融合させて“地中海式和食ごはん”として、通常メニューに加えてご提供しています。

大阪国際がんセンター 栄養腫瘍科 主任部長  
ひなたメニュー監修 飯島正平

## 地中海式和食ごはん

ひなたの“地中海式和食ごはん”は、地中海式食事法の食事構成を取り込み、右記Aの項目全てと、Bの項目1つ以上クリアしていることを基準としています。



基準値をクリアしているメニューにこのマークが付いています。

A (基準値以上)		B (基準値以下)	
全粒穀物	6g	乳製品	60g
豆類・ナッツ類	40g / 1.0g	肉	45g
果物(皮付き)	75g	家禽(鶏)	13g
野菜(じゃが芋を除く)	140g		
魚介類	50g		
一価不飽和脂肪酸/ 飽和脂肪酸	5.5g		

## ご案内

※当店のお米は十五穀米の一部を除き、国産米を使用しています。(十五穀米の黒米は中国産米を使用しています。)

※十五穀米は次の原料を使用しています。[もち米・黒米・とうもろこし・小豆・大麦・そば・はと麦・黒豆・黒ごま・白ごま・発芽玄米・ホワイトソルガム・もちあわ・もちきび・アマランサス(原料の一部に大豆を含みます。)]

※食品衛生上の理由により飲食物の持込みはお断りしております。

# 地中海式 和食ごはん



## 魚介の和風アクアパッツァ

- 味噌トマト仕立て -

十五穀米・味噌汁・おかず・サラダ (ナッツ入り)  
・小鉢2品・果物

**1,450円【税込】**

578kcal 塩分 3.5g



## 白身魚のハーブフリット野菜のとろとろ煮

**1,450円【税込】**

十五穀米・味噌汁・おかず・サラダ (ナッツ入り)  
・小鉢2品・果物

867kcal 塩分 3.5g

## 赤魚の玄米バジル焼き

**1,450円【税込】**

十五穀米・味噌汁・おかず・サラダ (ナッツ入り)  
・小鉢2品・果物

635kcal 塩分 3.2g

## ご飯の種類をお選びいただけます

※大盛り・小盛りもお選びいただけます



**十五穀米**  
(140g)  
231kcal  
塩分 0.0g



**白米**  
(140g)  
228kcal  
塩分 0.0g



**おかゆ**  
(170g)  
142kcal  
塩分 0.2g

## ドリンクセット 各 プラス300円 (税込)

- ・ブレンドコーヒー ・紅茶 (レモン・ミルク)
- ・アメリカンコーヒー・アイスティー
- ・アイスコーヒー (レモン・ミルク)
- ・オレンジジュース ・ウーロン茶
- ・りんごジュース ・ぶどうジュース

## 追加単品メニュー

※お料理とご一緒に



**サラダ**  
**140円**  
(税込)



**たまご**  
**120円**  
(税込)

※当店はお一人様一品以上のご注文をお願いしております。  
※表示カロリーは十五穀米の場合です。またカロリー及び塩分数値はあくまで目安です。  
※メニューの写真はイメージです。

# ひなたのごはんもの

## ひなたのおすすめ

### ひなた御膳 (肉料理又は魚料理)

ご飯・台物(肉・魚選択)  
彩り小鉢箸・茶碗蒸し  
天ぷら盛り合わせ  
肉料理・豚のはりはり鍋 又は  
魚料理・赤魚の唐揚げのはりはり鍋

**3,000円【税込】**

823kcal 塩分 6.2g

※メインをお肉料理かお魚料理をお選びください

## ひなたのおすすめ

### 大人のお子様ランチ

**1,810円【税込】**

プレート・彩り小鉢箸・茶碗蒸し

948kcal 塩分 6.6g

### 三元豚厚切りトンカツ御膳

**1,810円【税込】**

ご飯・味噌汁・おかず・三種盛り(胡麻豆腐・漬物・甘味)・茶碗蒸し

1,070kcal 塩分 6.1g

ご飯の種類をお選びいただけます

※大人のお子様ランチは種類・量はお選び頂けません

※大盛り・小盛りもお選びいただけます



**十五穀米**  
(140g)  
231kcal  
塩分 0.0g



**白米**  
(140g)  
228kcal  
塩分 0.0g



**おかゆ**  
(170g)  
142kcal  
塩分 0.2g

## ドリンクセット 各 プラス300円【税込】

- ・ブレンドコーヒー
- ・アメリカンコーヒー
- ・アイスコーヒー
- ・オレンジジュース
- ・りんごジュース
- ・紅茶(レモン・ミルク)
- ・アイスティー
- ・(レモン・ミルク)
- ・ウーロン茶
- ・ぶどうジュース

## 追加単品メニュー

※お料理とご一緒に



**サラダ**  
**140円**  
(税込)



**たまご**  
**120円**  
(税込)

※当店はお一人様一品以上のご注文をお願いしております。  
※表示カロリーは十五穀米の場合です。またカロリー及び塩分数値はあくまで目安です。  
※メニューの写真はイメージです。



### 野菜たっぷりカレー

カレー・味噌汁

1,330円【税込】

557kcal 塩分 4.5g

### 野菜たっぷりと三元豚厚切りカツカレー

カレー・味噌汁

1,560円【税込】

1,091kcal 塩分 6.2g



### ひなたのおすすめ



### ひなたの天ぷら御膳

ご飯・天ぷら盛り合わせ・  
彩り小鉢籠・茶碗蒸し・  
味噌汁

1,810円【税込】

784kcal 塩分 4.2g



### 和風ハンバーグと海老フライ御膳

823kcal 塩分 6.2g

ご飯・味噌汁・三種盛(胡麻豆腐・漬物・甘味)

1,570円【税込】



### 彩り小鉢御膳

546kcal 塩分 3.5g

ご飯・味噌汁・彩り小鉢籠・茶碗蒸し

1,450円【税込】



ひなたのおすすめ

贅沢天丼

1,570円【税込】

天丼・味噌汁・三種盛（胡麻豆腐・漬物・甘味）

741kcal 塩分 3.1g



※選べる丼は下記の丼ものよりお選びください。

選べる丼と彩り小鉢膳 1,540円【税込】

丼・味噌汁・彩り小鉢籠・茶碗蒸し

665kcal 塩分 4.7g（ふわとろ丼の場合）



だし薫るおかゆ御膳

1,210円【税込】

おかゆ・彩り小鉢籠・茶碗蒸し

473kcal 塩分 3.2g



ひなたのおすすめ

だし薫る玉子雑炊御膳 1,330円【税込】

雑炊・彩り小鉢籠・茶碗蒸し

548kcal 塩分 3.8g



鮭出汁茶漬け御膳

1,570円【税込】

ご飯・彩り小鉢籠・茶碗蒸し

630kcal 塩分 4.4g



梅しらす出汁茶漬け御膳 1,450円【税込】

ご飯・彩り小鉢籠・茶碗蒸し

548kcal 塩分 5.6g

御膳のご飯をお選びいただけます（十五穀米、白米、おかゆ）  
選べる丼は下記の丼ものよりお選びください。

選べるご飯

選べる丼もの

十五穀米 (140g) 231kcal 塩分 0.0g	白米 (140g) 228kcal 塩分 0.0g	おかゆ (170g) 142kcal 塩分 0.2g

天丼 (140g) 455kcal 塩分 1.4g	ふわとろ玉子丼 (140g) 374kcal 塩分 4.0g	カツ丼 (140g) 468kcal 塩分 1.5g

（大盛り・小盛り出来ます）



ひなたの出汁

ひなたの料理長が長年の経験から素材を厳選し、こだわりのカツオ・昆布を中心とした出汁を毎朝、店内でひいています。この基本出汁は様々な料理に使用し料理の旨味を引き立てています。こだわりの旨味を是非、お楽しみください。

# ひなたの麺もの

※うどんとそばは同じ釜で茹でています。  
※当店はお一人様一品以上のご注文をお願いしております。  
※カロリー及び塩分量はあくまで目安です。  
※メニューの写真はイメージです。

## ひなたのおすすめ

### ひなたの麺と天ぷら御膳

ご飯・麺・天ぷら

温 冷

1,380円【税込】

785kcal 塩分 1.3g (茶そばの場合)



※麺は『うどん』『そば』『茶そば』からお選びください。

### 大阪名物！小田蒸し膳

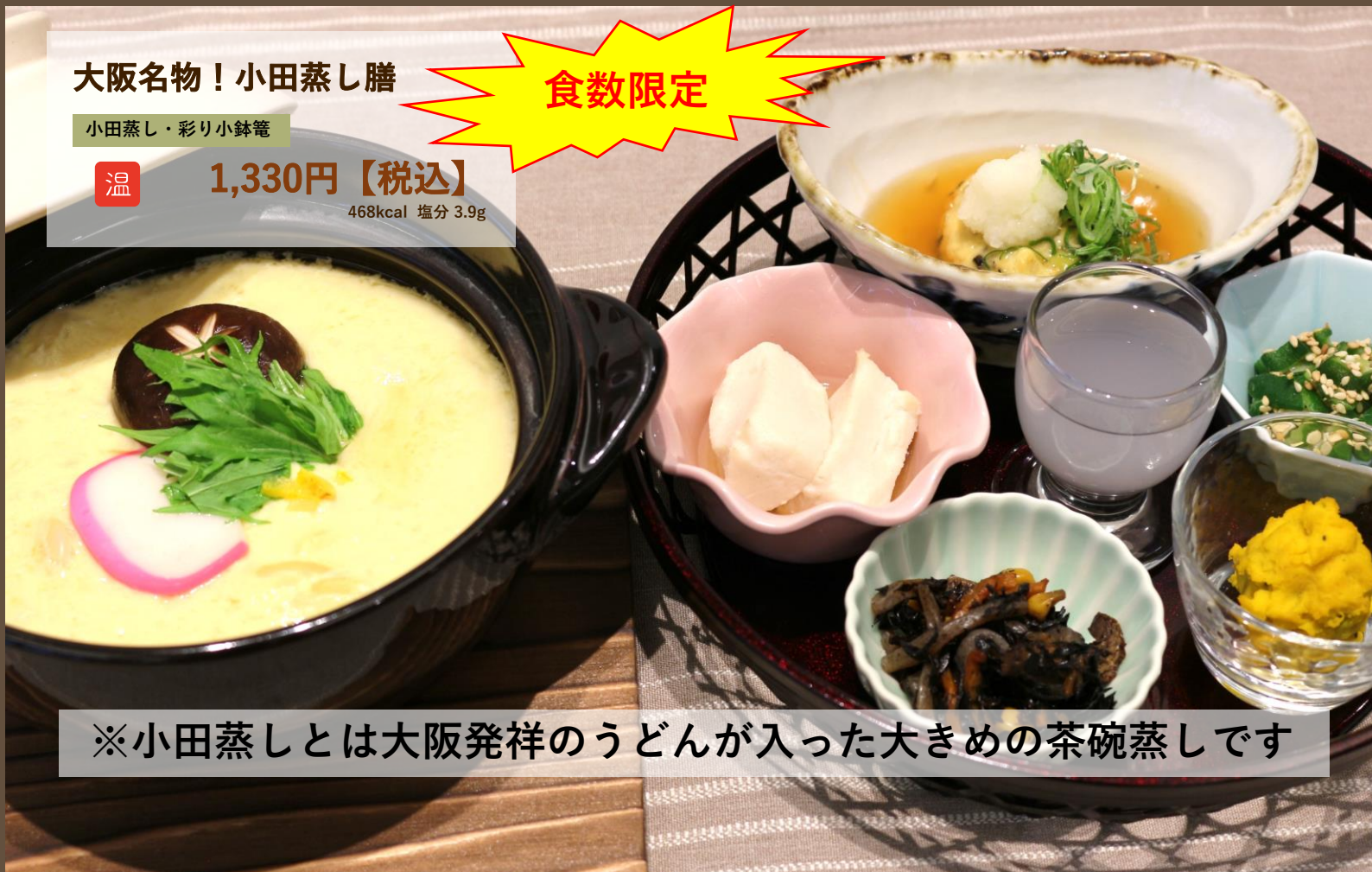
小田蒸し・彩り小鉢

温

1,330円【税込】

468kcal 塩分 3.9g

食数限定



※小田蒸しとは大阪発祥のうどんが入った大きめの茶碗蒸しです





 ひなたのおすすめ



**温** **冷**

**ひなたの麺と丼セット**

**1,320円【税込】**

うどん / 417kcal 塩分 4.0g  
そば / 418kcal 塩分 3.2g

選べる麺・丼・三種盛(胡麻豆腐・漬物・甘味)

※麺は「うどん／そば」「温／冷」からお選びください  
※丼は下記「丼もの」からお選びください

**温**

**梅おろし玉子うどん**

**1,060円【税込】**

うどん / 441kcal 塩分 7.8g  
そば / 442kcal 塩分 7.0g

麺・梅おろし・食前酢

※麺は「うどん／そば」からお選びください  
※このメニューは温のみです



**温**

**カツカレーうどん 1,080円【税込】**

麺・食前酢 681kcal 塩分 6.6g (うどんの場合)

※麺は「うどん／そば」からお選びください  
※このメニューは温のみです



**温**

**にしんそば 1,080円【税込】**

麺・食前酢 408kcal 塩分 1.3g (そばの場合)

※麺は「うどん／そば」からお選びください  
※このメニューは温のみです

**ドリンクセット**

**各 プラス300円【税込】**

- ・ブレンドコーヒー・紅茶(レモン・ミルク)
- ・アメリカン ・アイ스티ー
- ・アイスコーヒー (レモン・ミルク)
- ・オレンジジュース・ウーロン茶
- ・りんごジュース ・ぶどうジュース

**追加単品メニュー**



**サラダ**  
140円 (税込)



**たまご**  
120円 (税込)

ひなたの麺と天ぷら御膳はご飯をお選びいただけます  
その他の麺料理は追加単品としてご飯(丼)をセットにできます

**選べるご飯**



**十五穀米**  
(140g)  
231kcal  
塩分 0.0g



**白米**  
(140g)  
228kcal  
塩分 0.0g



**おかゆ**  
(170g)  
142kcal  
塩分 0.2g

(大盛り・小盛り出来ます)

**追加御飯**  
140円【税込】

**ご飯を丼ものに変更の場合**

**プラス 340円【税込】**



**天丼**  
(140g)  
455kcal  
塩分 1.4g



**ふわとろ玉子丼**  
(140g)  
374kcal  
塩分 4.0g



**カツ丼**  
(140g)  
468kcal  
塩分 1.5g

**追加丼もの**  
600円【税込】

# ひなたのあまいもの

ドリンクセット  
プラス300円(税込)

「ひなたのあまいもの」は、  
+300円(税込)でお飲み物のセット  
にできます。以下お飲み物  
メニューよりお選びください。



ホットケーキ

670円(税込)

328kcal 塩分 0.6g



和風パフェ

670円(税込)

393kcal 塩分 0.2g



わらび餅(きな粉・抹茶)

各 670円(税込)

きな粉・抹茶共に 245kcal 塩分 0.0g

## お飲み物



- ・ブレンドコーヒー 360円(税込)
- ・アメリカンコーヒー 360円(税込)
- ・アイスコーヒー 420円(税込)
- ・紅茶(レモン・ミルク) 360円(税込)
- ・アイスティー 360円(税込)  
(レモン・ミルク)
- ・ウーロン茶 360円(税込)
- ・オレンジジュース 460円(税込)
- ・りんごジュース 460円(税込)
- ・ぶどうジュース 460円(税込)

※当店はお一人様一品以上のご注文をお願いしております。  
※カロリー及び塩分値はあくまで目安です。 ※メニューの写真はイメージです。

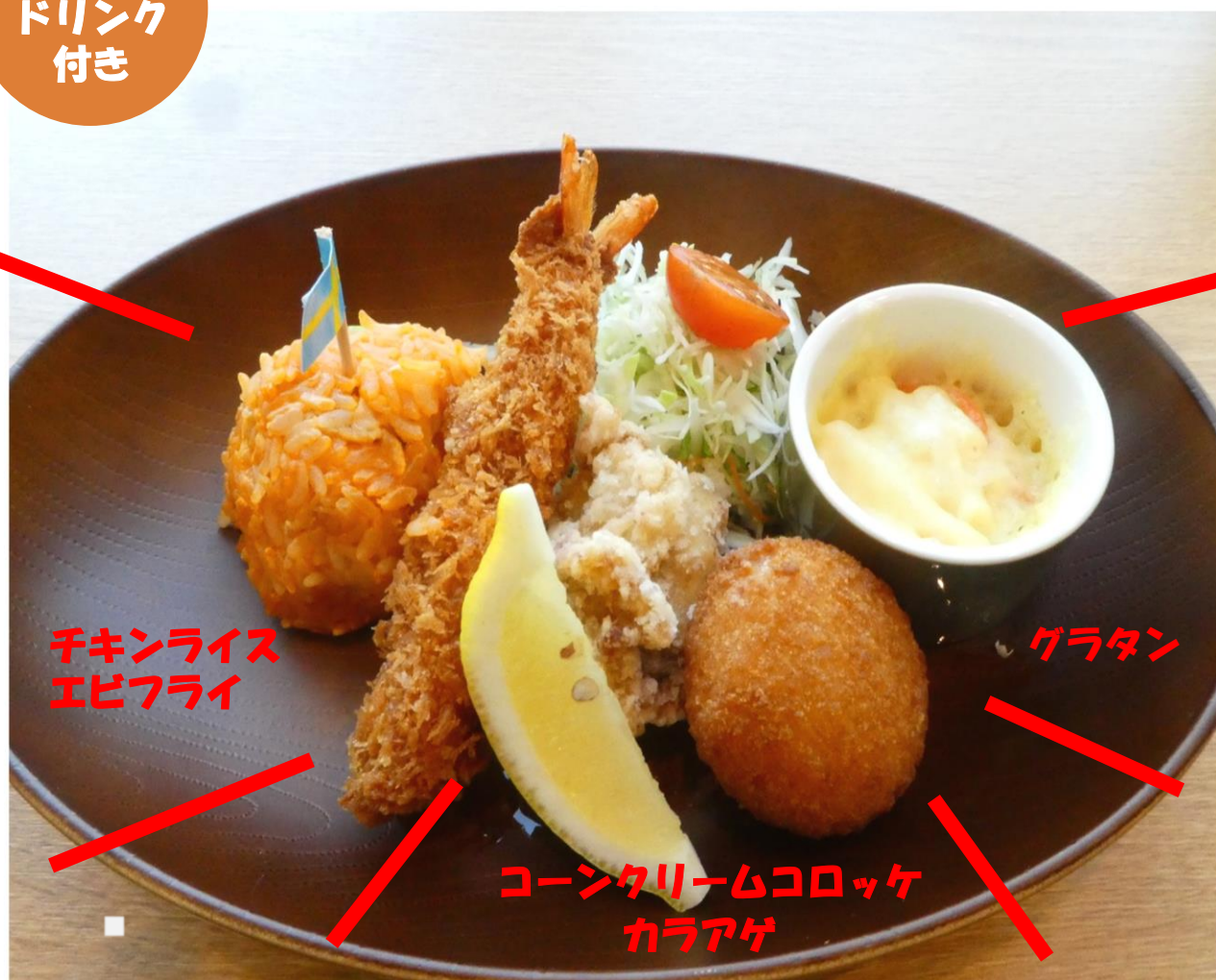


# お子さま限定メニュー

(お子さまの好きなもの集めたプレート！)

(12才までのお子さまのみご注文いただけます。)

お子さま  
ドリンク  
付き



チキンライス  
エビフライ

グラタン

コーンクリームコロッケ  
カラアゲ

## ひなたのお子さまプレート

エビフライ・カラアゲ・コーンクリームコロッケ  
キャベツ・ミニトマト・チキンライス

639kcal 塩分：3.5g

710円(税込)

ーお子さまドリンクをお選び下さいー

・オレンジジュース・りんごジュース・ぶどうジュース・ウーロン茶

アレルギー物質

小麦	卵	乳成分	そば	落花生	えび	かに
●	●	●			●	

※カロリー及び塩分数値はあくまで目安です。メニューの写真はイメージです。

地中海の恵みと和食ごはん ひなた