



ひなた
hinata

朝ごはん(～10:30まで)

※お一人様一品以上のご注文をお願いします。
※メニューの写真はイメージです。
※料金は税込み価格です。



焼き魚(赤魚)の朝ごはん

930 円
(ご飯大盛) 1,000 円

選べるご飯
(白米・十五穀米・おかゆ)



ふわとろ玉子丼の朝ごはん

700 円
(ご飯大盛) 770 円

選べるご飯
(白米・十五穀米)



かつお節と温泉玉子の朝ごはん

800 円
(ご飯大盛) 870 円

選べるご飯
(白米・十五穀米)



出汁薫るおかゆの朝ごはん

※ご飯は選べません 600 円
(おかゆ大盛) 670 円



朝カレー (温玉のせ)

700 円
(ご飯・ルー大盛) 830 円

選べるご飯
(白米・十五穀米)



朝うどん・そば

温 冷 550 円
(麺大盛+0.5玉) 650 円

※当店のお米は十五穀米の一部を除き、国産ブランド米を使用しております。(十五穀米の黒米は中国産米が含まれる)

※お料理と一緒にご注文下さい

■ドリンクセットA……+200円

- ・ホットコーヒー (ブレンド・アメリカン)
- ・アイスコーヒー ※牛乳・生レモンはございません。
- ・ホットティー (ストレート・レモン・ミルク)
- ・アイスティー (ストレート・レモン・ミルク)
- ・100%オレンジジュース
- ・100%アップルジュース

■ドリンクセットB……+400円

- ・コーラ
- ・ジンジャーエール

■トッピング・サイドメニュー

・サラダ…… 130円



・生たまご… 110円





ひなたのおすすめ

パンのセレクトモーニング

開店から10時半まで



① トーストセット (ドリンク付) 700 円

トースト・サラダ・かきたまスープ

①のみ

- ・マーガリン
- ・いちごジャム
- ・ブルーベリージャム

から2点お選びください



*マーガリン・ジャムは
1つ50円(税込)で
追加していただく事もできます。



② グリルドチーズサンドセット (ドリンク付) 850 円

チーズサンド・サラダ・かきたまスープ

①・②ともに

- ・ホットコーヒー
(ブレンド・アメリカン)
- ・アイスコーヒー
- ・レモンティー (ホット・アイス)
- ・ミルクティー (ホット・アイス)
- ・100%ジュース
(オレンジ・りんご)

から1点お選びください

■トッピングメニュー…… 各 110 円

スクランブルエッグ



目玉焼き



あずき



※お一人様一品以上のご注文をお願いします。 ※写真はイメージです。 ※料金は税込み価格です。

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。

ご提供するのは「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はもちろん、

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**、**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		

～ 提供するお料理・食材に関して ～

- 当店のお米は国産ブランド米を使用しています。（十五穀米含有の黒米は中国産）
以前は、安価なブレンド米を使用していましたが、食事の基本となるお米を良質化し、
より美味しい食事を召し上がっていただきたいとの思いから使用米を変更しました。
- 当店の出汁は、料理長が長年の経験から素材を厳選し、かつお節・さば節・昆布を中心と
した出汁を毎朝店内でひいています。この出汁を当店の様々な料理に使用し、旨味を引き
立てています。こだわりの旨味と風味をお楽しみください。
- 麺類・定食・丼にお付けしている食前酢（リンゴ酢）は、胃腸の働きを穏やかにし、糖質の
消化吸收を遅らせる効果があります。それにより、血糖値の急上昇を抑えることや、満腹感を
得て、食べ過ぎを防ぐことなどが期待されます。お食事前にお飲みくださいませ。

～ お客様へのお願い ～

- ◆ 食品衛生上の理由により飲食物のお持ち込みはご遠慮ください。（乳幼児用などは除く）
- ◆ おひとり様、一品以上のご注文をお願いいたします。
- ◆ 店内での携帯電話を使用した通話や、大声での会話はご遠慮ください。
- ◆ 店内洗面台での歯磨きなどはご遠慮ください。院内の洗面所等をご利用ください。

地中海式和食ごはん

ご飯大盛 +70円

※お一人様一品以上のご注文をお願いします。
※メニューの写真はイメージです。
※料金は税込み価格です。

選べるご飯
(白米・十五穀米・おかゆ)



魚介の和風アクアパッツァ
～味噌トマト仕立て～



1,500円

白身魚のハーブフリット
～野菜のとろとろ煮～



1,500円



赤魚の玄米バジル焼き



1,500円



※お料理と一緒にご注文下さい

■ドリンクセットA……+200円

- ・ホットコーヒー (ブレンド・アメリカン)
- ・アイスコーヒー ※牛乳・生レモンはございません。
- ・ホットティー (ストレート・レモン・ミルク)
- ・アイ스티ー (ストレート・レモン・ミルク)
- ・100%オレンジジュース
- ・100%アップルジュース

■ドリンクセットB……+400円

- ・コーラ
- ・ジンジャーエール

■ご飯を小さい丼に変更…… +400円

- ・天丼(小)
- ・鶏の竜田揚げ丼(小)
- ・カツ丼(小)
- ・ふわとろ玉子丼(小)

■トッピング・サイドメニュー

- ・天ぷら盛り合わせ… 500円
- ・鶏の竜田揚げ(2ヶ)…250円
- ・サラダ…………… 130円
- ・生たまご…………… 110円
- ・茶碗蒸し…………… 150円



定食

選べるご飯
(白米・十五穀米・おかゆ)

ご飯大盛 + 70円

※お一人様一品以上のご注文をお願いします。
※メニューの写真はイメージです。
※料金は税込み価格です。



鶏の竜田揚げ定食

1,300 円



三元豚の厚切りトンカツ定食

1,750 円



海老と野菜の天ぷら定食

1,300 円



肉吸い定食

大阪名物

1,400 円

(麺0.5玉追加) 1,500 円



和風ハンバーグ &
海老フライ定食

1,650 円



海老と野菜の天ぷら &
焼き魚(赤魚)定食

1,750 円



小田蒸し定食

※ご飯はありません

大阪名物

1,100 円



出汁薫る 玉子雑炊定食

※ご飯は選べません

1,100 円



出汁薫る おかゆ定食

※ご飯は選べません

1,000 円

※お料理と一緒にご注文下さい

■ドリンクセットA……+200円

- ・ホットコーヒー (ブレンド・アメリカン)
- ・アイスコーヒー ※牛乳・生レモンはございません。
- ・ホットティー (ストレート・レモン・ミルク)
- ・アイスティー (ストレート・レモン・ミルク)
- ・100%オレンジジュース
- ・100%アップルジュース

■ドリンクセットB……+400円

- ・コーラ
- ・ジンジャーエール

■ご飯を小さい丼に変更…… +400円

- ・天丼(小)
- ・カツ丼(小)
- ・鶏の竜田揚げ丼(小)
- ・ふわとろ玉子丼(小)

■トッピング・サイドメニュー

- ・天ぷら盛り合わせ… 500円
- ・鶏の竜田揚げ(2ヶ)…250円
- ・サラダ…………… 130円
- ・生たまご…………… 110円
- ・茶碗蒸し…………… 150円



丼・カレー

選べるご飯
(白米・十五穀米)

ご飯大盛 + 70円

※お一人様一品以上のご注文をお願いします。
※メニューの写真はイメージです。
※料金は税込み価格です。



三元豚の厚切りカツカレー
1,800円
(ご飯・ルー大盛の場合) 1,930円



彩り野菜カレー
1,300円
(ご飯・ルー大盛の場合) 1,430円



おこさまカレーセット
12歳まで (ドリンク付) 750円



海老三本! 贅沢天丼
1,500円



三元豚の厚切りカツ丼
1,750円



鶏竜田揚げの親子丼
1,450円



海老天の乗ったかき揚げ丼
1,100円



海老天ぷら玉子とじ丼
1,300円

※お料理と一緒にご注文下さい

■ドリンクセットA……+200円

- ・ホットコーヒー (ブレンド・アメリカン)
- ・アイスコーヒー ※牛乳・生レモンはございません。
- ・ホットティー (ストレート・レモン・ミルク)
- ・アイスティー (ストレート・レモン・ミルク)
- ・100%オレンジジュース
- ・100%アップルジュース

■ドリンクセットB……+400円

- ・コーラ
- ・ジンジャーエール

■味噌汁をミニうどん・そばに変更…250円

■トッピング・サイドメニュー

- ・ミニうどん・そば… 300円
- ・鶏の竜田揚げ(2ヶ)…250円
- ・エビフライ(2ヶ)……350円
- ・ハンバーグ…………… 600円
- ・チーズオムレツ…… 300円
- ・サラダ…………… 130円
- ・温泉玉子…………… 200円

温
冷



麺類

麺大盛 (+0.5玉) + 100円

※うどんとそばは同じ釜で茹でています。
※お一人様一品以上のご注文をお願いします。
※メニューの写真はイメージです。
※料金は税込み価格です。



人気No.1 天ぷら茶そば

温 冷 1,200円
天ぷらうどん・そば 1,100円



肉うどん・そば

大阪名物 1,100円
温



きつねうどん・そば

大阪名物 850円
温 冷



海老天かき揚げうどん・そば

温 冷 950円



カツカレーうどん・そば

温 1,200円



にしんそば・うどん

温 1,200円



梅おろし玉子うどん・そば

温 850円



小さな麺と丼のセット 1,000円

丼を以下の4つから選んでください
・天丼(小) ・鶏の竜田揚げ丼(小)
・カツ丼(小) ・ふわとろ玉子丼(小)



おこさまうどんセット

12歳まで (ドリンク付) 650円
温 冷

※お料理と一緒にご注文下さい

■ドリンクセットA……+200円

- ・ホットコーヒー (ブレンド・アメリカン)
- ・アイスコーヒー ※牛乳・生レモンはございません。
- ・ホットティー (ストレート・レモン・ミルク)
- ・アイスティー (ストレート・レモン・ミルク)
- ・100%オレンジジュース
- ・100%アップルジュース

■ドリンクセットB……+400円

- ・コーラ ・ジンジャーエール

■トッピング・サイドメニュー

- ・小さい丼各種… 550円
天丼(小) 鶏の竜田揚げ丼(小)
カツ丼(小) ふわとろ玉子丼(小)
- ・単品天ぷら各種
海老、なす、温泉玉子…200円
かぼちゃ(2ヶ)、さつまいも(2ヶ)、ちくわ…80円
海老乗せかきあげ…250円
- ・天ぷら盛り合わせ… 500円
- ・温泉玉子…………… 200円



甘味

※お一人様一品以上のご注文をお願いします。
※メニューの写真はイメージです。
※料金は税込み価格です。



ホットケーキ - 生クリーム添え - 450 円
(バニラアイス1ヶ追加) 650 円



和風パフェ - バニラアイス入り - 650 円



わらびもち 500 円
抹茶 きなこ
(バニラアイス1ヶ追加) 700 円

バニラアイス (50g 2ヶ) 400 円

お飲み物



■ 300 円のお飲み物 (ドリンクセットの場合 200円)
(バニラアイス1ヶ追加の場合) 500 円

- ・ホットコーヒー (ブレンド・アメリカン)
- ・アイスコーヒー ※牛乳・生レモンはございません。
- ・ホットティー (ストレート・レモン・ミルク)
- ・アイスティー (ストレート・レモン・ミルク)
- ・100%オレンジジュース
- ・100%アップルジュース

■ 500 円のお飲み物 (ドリンクセットの場合 400円)
(バニラアイス1ヶ追加の場合) 700 円

- ・コーラ
- ・ジンジャーエール



ひなた
hinata

地中海の恵みと和食ごはん

地中海の恵みと和食ごはん ひなた