

8 Fantast market F+

葉月 August.2024

身体と心を整える
ゆるっと
食養生
Vol.05
Point
Check

今月の食材

すいか

◆五性:寒性
◆帰経:心・胃・腎



体の熱を冷まし、口の渇きを潤してくれる「すいか」は、暑さ真っ盛りな今の時期にぴったりの食材です。暑い夏は心が高ぶりやすくなるので「心」を保養することが大切ですが、暑くても立秋を過ぎれば暦の上ではもう秋。秋は「肺」を大切にしたい季節です。肺は乾燥に弱いので、すいかでしっかり水分補給してあげましょう。すいかに天然塩を振れば、ブドウ糖とナトリウムと一緒に摂れる上にミネラルも補給できるので、熱中症予防になりますよ！
すいかに天然塩を振れば、ブドウ糖とナトリウムと一緒に摂れる上にミネラルも補給できるので、熱中症予防になりますよ！
もっと詳しい話を、ファンタズHPに掲載中！



tel.095-883-6131
西彼村郡長与町嬉里郷456
営業時間10:00~19:00 日曜店休日
ファンタズマーケット 検索 f @
http://www.fantast-market.com

山形 尾花沢すいか

寒暖差が大きく、糖度12度以上の美味しいすいかができる！1玉7~8kgのBigサイズ、カットサイズなどあります

甘くてシャリ感抜群！

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
1	2	3 8/3(土)・31(土) 2日間限定!! F+オリジナル めんたいフランス 16:00~	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	31				

GIFT

ギフト承ります

季節の贈り物、プレゼント、内祝い、お見舞い、手土産...ご予算やご要望に合わせてお作りいたします。お盆の集いの席への手土産にもおすすめ！

新しいショップバッグができました！

フルーツ詰合せ

カットフルーツおもたせ

グロッサリー詰合せ

※写真はイメージです

5 おかしの日
New /
【奥出雲讃菜 松葉屋】
和菓子各種入荷

6 お盆商品
予約〆切

7 立秋

8 魚の日
ちりめん・いりこ
ます売り

9 わらび餅入荷

10 魚の日 8/9(金)・10(土)
海藻マルシェ量り売り
わかめ・ひじき・もずく etc.

11 山の日
店休日

12 振替休日

13

14

15 営業時間 10:00~18:00

16

17 毎週土曜は
刺身盛合せ
3品盛り
一品サービス
11:00~

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

19

20 おかしの日
New /
スタッフも絶賛
【弁天堂】
チョコレート
ムース

21

22 処暑

23 わらび餅入荷
ポルトポヌール
生食パン入荷
(14:00入荷予定)

24 めんたい
フランス
絶品です！

25 店休日

26

27

28 トミーズ食パン
入荷
(16:00入荷予定)

29

30

31 F+オリジナル
めんたいフランス
16:00~

Fantast DELI 夏の麺 Summer Noodle
8.29(木)~31(土)
肉祭り 8/29(木)~31(土)

やっと出会えた私のお気に入り

長崎県初上陸

サンサンスボンジ ノーマル/ソフト 各339円 (税込372.9円)

驚くほど長持ち！泡立ちが良く汚れもすりと落ちます！

食器洗い用固形洗剤 サンセブンRハイアール 1,104円(税込1,214.4円)

環境への負荷が少なく、高い洗浄力なのに温泉成分配合で手肌に優しい



レモンガラスなどフレッシュハーブを使ったエスニックソース

コレを使用!

【ジョン事務所】
LOVE PAKU
250g 1,400円
(税込1,512円)



50年以上変わらない製法で作るコシのある中華ちぢれ麺

コレを使用!

【都一】中華そば
180g 162円(税込174.96円)

13種の具材

夏野菜たっぷり
エスニックまぜ麺

1,000円(税込1,080円)

ビーフンの上にはラブバクのソースと、青パパイヤ、パクチー、なます、雲仙しまばら鶏、舞茸、カシューナッツと具材がたっぷり。爽やかさと辛みが効いた夏のエスニック麺

モロヘイヤヌードルの
ジャージャー麺

760円(税込820.8円)

長崎じげもん豚の甘辛い肉味噌とモロヘイヤ麺がベストマッチ



栄養たっぷりモロヘイヤを練り込んだノンフライ麺

コレを使用!

【アリスサン】
モロヘイヤヌードル
100g 250円
(税込270円)

沖縄伊平屋島産の生もずくと国産小麦だけで作った麺

コレを使用!

【セイフ食品】
もずく(塩)
300g 600円(税込648円)
もずくうどん
1袋(2食入) 450円(税込486円)

Fantas DELI & さっぱり
スタミナ Summer Noodle
夏の麺

8.29(木)~31(土)

夏に食べたい麺料理がDELIに続々登場!
それぞれに使用した麺はファンタスで実際に取扱っている商品なので店頭でもチェックしてみてくださいね



さっぱり
冷やし中華

690円(税込745.2円)

オリジナルのさっぱり中華ダレや自家製ハムなど、手間ひまかけて作りました

温玉のつけ
冷やしもずくうどん

800円(税込864円)

麺にもトッピングにも、もずくがたっぷり。みょうがやおくらのさっぱり野菜、温玉に自家製の合わせダレをぶっかけスタイルで



1 贅沢刺身盛合せ
5人前 14,000円
(税込15,120円)

本まぐろ赤身入

贅沢盛込

贅沢盛込



1日限定
15皿

15 特上4種馬刺し盛
6点盛り 6,000円
(税込6,480円)



20 夏のおもてなし弁当
1人前 2,300円(税込2,484円)



5 贅沢寿司盛合せ
5人前 11,000円(税込11,880円)

本まぐろ大トロ入
本まぐろ中トロ入



13 長崎和牛
ローストビーフ
3~4人前(約300g)
3,840円
(税込4,147.2円)

ファンタスマーケット

お盆のおもてなし

ご予約承り中

1日限定
10皿



22 季節のカットフルーツ
3,800円(税込4,104円)



19 揚げ物セット
4人前 3,400円
(税込3,672円)



17 お盆のオードブル
3~4人前 5,300円(税込5,724円)

ご予約締切 8/6(火)まで
ご予約商品お渡し日
8/12(月・振休)~15(木)
お渡し時間 10:00~18:00
(8/15は17:00まで)

先払い予約制です 店頭またはWEBから「仮予約」をしてください。
「仮予約」から10日以内かつ8/10までに店頭でお支払いをお願いします。
ご予約方法 店頭・WEBで仮予約 10日以内に店頭で先払い(ご予約完了) にお渡し日に店頭で商品お渡し
http://www.fantas-market.com/

※本予約後のキャンセルは致しかねます ※仕入れ状況により写真と異なる場合がございます ※ファンタスグリーンでの商品受け渡しは致しかねます



Baby コーナーが
できました

離乳食のお役立ち商品から
幼児のおやつまで揃っています

野菜と一緒に
スープ・スタの離乳食にもよし、
大人が食べても美味しい!

【おもちゃ箱】
オーガニックベビーパスタ
各200g 各460円
(税込496.8円)



グミのような食感で
有機フルーツだけで作った
小さな子にも安心なお菓子

安心素材で作られた
お馴染み
メイシーちゃんシリーズ

【創建社】
メイシーちゃんのお気に入り
●みかんのゼリー 6個 275円(税込297円)
●きらきら星のおせんべい 40g 190円(税込205.2円) ほか多数

【スマイリート】
オーガニック
フルーツスナック
(バナナ/アップル/
ブルーベリー/
ストロベリー/レモン)
各25g 各300円
(税込324円)

お出かけに便利な
有機フルーツスムージー

【ミトク】
BABY bio
有機ベビースムージー
(ブルーベリー/アップル/キウイ/
アップル・スイートポテト)
各90g 各260円(税込280.8円)



【はたなか】
●五島銘菓 治安孝行 1箱4個入 680円(税込734.4円)
●五島銘菓 治安孝行 うぐいすきな粉・黒胡麻黒豆きな粉
各1箱4個入 各760円(税込820.8円)
●五島銘菓 お招きつばきねこ 1箱4個入 850円(税込918円)

【三和製麺】
揚げ炒麺
60g 110円(税込118.8円)
【スープ付】148円
(税込159.84円)

おすすめ
長崎土産に

