

10 Fantas market F+

神無月 October.2024

身体と心を
整える

今月の食材

りんご

◆五性:涼性
◆帰経:脾、胃、大腸、心



ゆるっと
食養生

Vol.07

Point

Check

乾燥が気になるこの季節には、体を潤してくれるりんごがおすすめ。口の渇きや二日酔いに良いといわれ、さらに食物繊維であるペクチンを多く含んでいるので胃腸の調子を整えてくれます。品種によって甘みや酸味に差があるので体調や好みで選んでみてください。

加熱することでペクチンが飛躍的に増加するといわれています。体を温めるシナモンと一緒に焼きりんごやアップルパイなどいいですね。

もっと詳しい話を、ファンタスHPに掲載中!



tel.095-883-6131

西彼杵郡長与町嬉里郷456

営業時間10:00~19:00 日曜日店休日

ファンタスマーケット 検索

http://www.fantas-market.com

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
	1	2 おかしの日 【共楽園】 プチアップルパイ 入荷	3 	4	5 毎週土曜は F+オリジナルピザ 16:00~(売切れ次第終了) 刺身盛合せ3品盛り 一品サービス 11:00~	6 店休日
7	8 おかしの日 寒露 【いわぎ物流センター】 直径 18cm レモン ケーキ	9	10 魚の日 ちりめんいりこ マス売り	11 わらび餅入荷	12	13 店休日
14 スポーツの日	15	16	17 北海道フェア 第1弾 北海 海鮮まつり	18 【自然の味】蔵出し味噌 10/18(金)・19(土) 量り売り	19	20 店休日
店舗工事のため ●10/14(月・祝) ●10/15(火) 臨時休業					みくりや牛 初入荷	
21	22 おかしの日 【新珠製菓】 あらたまの 羽二重餅	23 霜降	24 北海道フェア 第2弾 DELIの 北海道フェア	25 わらび餅入荷 ポルトゴヌール 生食パン入荷 (14:00入荷予定)	26 Sweets Fes 10/25(金)・26(土) 肉祭り 10/25(金)・26(土)	27 店休日
28	29	30 トミーズ食パン 入荷 (16:00入荷予定)	31 	大人気 わらび餅 今期終了 10/11(金)・25(金) 入荷		

自然の味 毎回大好評

蔵出し
味噌
量り売り

10/18(金)・19(土)

2日間限定

プラ容器使い捨て削減のため
容器をお持ちください

【自然の味】

- みどり大豆味噌
100gあたり 140円(税込151.2円)
- 十二割麴味噌
100gあたり 98円(税込105.84円)
- 2kg以上はご予約承ります

ご予約締切:10/3(木)

果実味たっぷり イタリアの新酒

NOVELLO
2024 ノヴェッロ 2024

12月下旬~年始
入荷予定

TELまたはInstagram DMにて

ご予約承り中

申込締切 10/25(金)

生産者の
ヴァレンティーノ ショッテイさん



ホクホクじんわり甘い
北の大地の恵みがギュッ!

木次のパスタライズ牛乳を使ったグラタンは
ショートパスタとチキンがアクセント

村上農場のじゃがいもと
コーンのグラタン
780円(税込842.4円)

ゴロゴロたっぷり具材をのせて
一枚一枚丁寧に焼き上げました
村上農場のじゃがいもと
コーン・ペーコンの
オリジナルピザ
1,980円(税込2,138.4円)

コーンのポターージュ
500円(税込540円)

コーンの優しい甘さと
木次のパスタライズ牛乳、
北海道産生クリームで
心に染みる味わい

塩と胡椒の
シンプルな味付けで
素材の旨みを活かした
食べ応え◎なコロッケ
たっぷりバター入り
村上農場のじゃがいもコロッケ
200円(税込216円)

DELIの 北海道フェア

10/24(木)・25(金)・26(土)

ザンギ
100g 298円(税込321.84円)

鮭、きのこ、季節野菜を
川添酢造さんの雪浦さんとバターで
北海道味に仕上げました
鮭のちゃんちゃん焼き
860円(税込928.8円)

外はサクッと中はジューシー
にんにくと生姜を効かせた
しっかり味の唐揚げ

10種以上のスパイス
昆布と鰹だし、炒め玉葱など
スパイスな中に
深みのある味わい
グリル野菜の具材もたっぷり

チキンと季節野菜の
スープカレー
800円(税込864円)

青果コーナーを
Check!



北海道のソウルフード/
ジンギスカン用羊肉入荷

自宅でもジンギスカンを楽しもう! たっ
ぷり野菜と一緒にジュージュー焼いて
ジューシーな肉の旨みを堪能

精肉コーナーを
Check!



10/17(木) Start!

グロッサリーも
北海道商品が
勢揃い



Fantasまるごと 北海道 フェア

北海道の美味しいもの大集合

黄沢4種
いくら・炙り帆立・うに・紅ズワイ蟹の4色丼
1人前 1,980円(税込2,138.4円)

どじょう
たっぷりいくらと蟹の2色丼
1人前 1,580円(税込1,706.4円)

第1弾

北海海鮮まつり

10/17(木)・18(金)・19(土)

超豪華!
5種の豪華素材
北海海鮮丼
1人前 2,380円(税込2,570.4円)

美味揃い!
北海にぎり
7貫 1,580円(税込1,706.4円)

炙り帆立
紅ズワイ蟹
ぼたん海老
最強コッパ
うにいくら巻き
1パック 2,980円(税込3,218.4円)

人気スイーツが一堂に!
Sweets Fes
10/25(金)・26(土)

【弁天堂】
●チョコレートムース
1個 420円(税込453.6円)
●手作りのアーモンド入りクッキーシュー
1個 298円(税込321.84円)

【アトリエフロマージュ】
●ティラミス
110g 730円(税込788.4円)

【大竹菓子舗】
●青森の魔女の生チーズサンド
5個 1,140円(税込1,231.2円)

【Seed】
●チーズバターサンド
(チョコアーモンド/ラムレーズン)
1個 500円(税込540円)

【ジュエッシー】
●ワンダおばさんのお店チョコスフレ
1個 910円(税込982.8円)

10月上旬
秋の
**りんご
フェア**

お菓子、ジュース、ジャムなど
りんご商品が揃います

11月上旬
入荷予定

【上ボン武内製菓所】の「ほほ紅」「紅玉蜜」

和牛らしい香りとしつこすぎない脂が絶妙
10/19(土)
初入荷
西海ブランド
「みくりや牛」

みくりや畜産より、愛情かけて育てた黒毛和牛の経産牛が入荷。
お母さん牛として活躍した牛をゆっくり飼直し、より良い肉質へ
仕上げています。