

# 11 Fantas market F+

霜月 November.2024

身体と心を整える

今月の食材

## 牡蠣

- ◆五性:平性
- ◆帰経:肝、脾、腎



ゆるっと

## 食養生

Vol.08

Point

Check

牡蠣といえば「滋養強壮」。亜鉛や鉄などのミネラル、グリコゲンやタウリンなど優れた栄養素がたっぷり、疲労回復や不眠の緩和に作用してくれます。ほかにも精神安定、アンチエイジング、肝機能を高める働きも。

健康維持のために必要な「必須ミネラル」の一つ亜鉛は、食物繊維の多い海藻類と一緒に食べると吸収を抑えてしまいます。食べ合わせを考えて牡蠣の高い栄養素を余すことなく摂取しましょう。

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
			10/31 2日間限定 宇和島練り物工房 みよし 試食販売 【みよし】試食販売 10/31(木)・11/1(金)	1 ファンタスマーケットの おせち ご予約開始	2 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~	3 文化の日 店休日
4 振替休日	5 おかしの日 【上ボシ武内製飴所】 ●紅玉蜜 ●ほほ紅	6	7 魚の日 立冬 ちりめん いりこ マス売り	8 熊本・八代 松永さんの ミニトマト 11/8(金)START!	9	10 店休日
11 X'masの プレゼントにも ぴったり!	12 11月中旬 入荷 限定 数量	13	14 F+DELI 韓国フェス! 11/14(木) >>> 16(土)	15 平田さんのみかん 発送予約スタート	16	17 店休日
18 メイシーちゃんのおきにいり わくわく おやつBOX close	19 メイシーちゃんとおもだちが デザインされたかわいいおやつ 詰め合わせBOX 今年も消防車! 12種の中からセレクトされた 10種のお菓子が入っています 何が入っているかはお楽しみ!!	20	21	22 ポンデボヌール 生食パン入荷 (14:00入荷予定) 小雪	23 勤労感謝の日	24 店休日
25	26 おかしの日 \\ New / 【弁天堂】 ザッハトルテ 4号サイズ	27 トミーズ食パン 入荷 (16:00入荷予定)	28	29	30	いい肉の日 11/29(金)・30(土)

# ファンタスマーケットの おせち 2025



限定  
70個

ファンタス  
特撰おせち三段重

ご予約承り中

11月1日(金)より  
ご予約Start

ご予約締切 12月16日(月)

予約サイト



おせちやオードブルなど、  
他にもたくさん♪  
詳しくは別紙の専用チラシを  
ご覧ください

今年は新商品も続々!!

NEW 伊勢海老入!!  
新春の極みのお造り

各日限定  
5皿







**韓国べんとう**  
1,280円  
(税込1,382.4円)

和牛プルコギキムパ、雑穀キムパ、和牛プルコギ、自家製キムチ、チャプチュ、ヤンニョムチキン、海鮮チヂミ、キムチチヂミ、煮卵、彩り野菜



**和牛プルコギのピビンバ** 880円 (税込950.4円)



**こだわり7種具材の雑穀キムパ** 780円 (税込842.4円)

**F+DELI 韓国フェス!**  
11/14(木) ~ 16(土)



**韓国デリ盛合せ** 830円 (税込896.4円)



**牡蠣のスンドゥブチゲ** 790円 (税込853.2円)



**チヂミセット(キムチ/海鮮)** 590円 (税込637.2円)



**韓国たまごサンド** 580円 (税込626.4円)

ホント茶丸さんで焼いてもらったファンタズオリジナルパン使用! ファンタズソースがアクセント!

**あったか鍋の季節**

【トリゼンブース】博多華味鳥もつ鍋スープ 醤油 600g(2~3人前) 400円(税込432円)

【都一】中華そば 180g 188円 (税込203.04円)

【元祖もつ鍋楽天地】もつ鍋スープ 専門店秘伝の醤油味 3~4人前 538円(税込581.04円)

【伍八堂】●牡蠣の佃煮 1,420円(税込1,533.6円)

【幸徳堂】●瀬戸内 日生カキオコ 400g 1,715円 (税込1,852.2円) 牡蠣8個分使用

【愛媛海産】●瀬戸内 牡蠣のアーヒーヨ 655円 (税込707.4円)

【まきいす】●神戸 ショコラ アソート 20個 1,610円 (税込1,738.8円)

【マキイズ】●神戸いちごミルク 160g ●神戸ワッフルランチ 180g ●神戸ミックスナッツ ショコラ 140g 各1,285円 (税込1,387.8円)

【第3世界ショップ】●Artisan ARTBOX ミルクチョコ ペットと友情 1,800円 (税込1,944円)

【カフェタッセ】●塩キャラメルミルクチョコ ●ピーカンナッツ&クッキーチョコ ●オレンジビターチョコ ●ビターチョコレート ●ミルクチョコレート 各85g 各850円(税込918円)

**牡蠣を味わう**

**牡蠣と合わせたい白ワイン**

●シャブリ 375ml 2,700円 (税込2,970円) 味わい深さはさすがのシャブリ。古代は海だったと言われる土壌は牡蠣をはじめとする貝殻の化石を含むミネラルが豊富。魚介類との相性が良いのは必然です

●カラレンタペコリーノ 750ml 2,700円 (税込2,970円) 畑が海沿いで、ぐっと海の幸にフィットする味わいに。素晴らしい豊かなアロマを引き出した、土着品種で造られた白

●ザブ グリッコ 750ml 1,600円 (税込1,760円) シチリアを代表する品種グリッコ。フレッシュな果実味なら、とろりとした厚みを感じます。手頃な価格も魅力

From 広島

瀬戸内海屈指の清浄海域で育った旨みたっぷりの牡蠣。パスタやグラタン、鍋などに使えて便利!

【かなわ】●スチームオイスター 100g 498円 (税込537.84円) ファンタズで一歩売れてる白

**NEW! 鮮度抜群 本当においしい**

**「パプアニューギニア海産」の天然海老**

漁獲後すぐに船上で急速冷凍。鮮度にこだわり薬品にも頼らない本当に美味しい海老です! 海のことを考えて、工場では環境にやさしい石炭を使うほどの徹底ぶり。

少したいて海老焼売やワンタンにしても海老感たっぷりの食べ応えで美味!

衣が薄くて海老の旨みがしっかり

むき出し、殻付き、衣までこだわったエビフライなど 880円~ (税込950.4円~)

**甘くて味が濃い!**

**F+のお歳暮は地元のみかん**

長与町本川内郷 平田さんのみかん 全国発送承ります

約5キロ 4,000円(税込4,320円) ※送料別

発送予約お申し込み

申し込み:11/15(金)~12/14(土) 発送:受付後、入荷次第随時となります。 ※着日指定不可

**お待たせしました!**

**熊本・八代 松永さんのミニトマト**

11/8(金) START!

「食べることは生きること」を考えた、安心安全なミニトマト。自然の摂理を大切に育てられたトマトは自然の恵みそのものです。

**チョコレート商品が 続々入荷**

**Chocolate Collection**

チョコレートコレクション

【マキイズ】●神戸 ショコラ アソート 20個 1,610円 (税込1,738.8円) オレンジダーク、濃厚ミルク、宇治抹茶、いちごミルク など全9種

【第3世界ショップ】●Artisan ARTBOX ミルクチョコ ペットと友情 1,800円 (税込1,944円)

【マキイズ】●神戸いちごミルク 160g ●神戸ワッフルランチ 180g ●神戸ミックスナッツ ショコラ 140g 各1,285円 (税込1,387.8円)

【カフェタッセ】●塩キャラメルミルクチョコ ●ピーカンナッツ&クッキーチョコ ●オレンジビターチョコ ●ビターチョコレート ●ミルクチョコレート 各85g 各850円(税込918円)