

12 Fantas market F+

師走 December.2024

身体と心を
整える

ゆるっと
食養生

Vol.09

Point

Check

今月の食材

黒豆

- ◆五性:平性
- ◆帰経:脾・腎



冬は気温が低くなり、むくみやよくなる季節。そんなときは、体内の余分な水分を排出し気の巡りを良くしてくれる黒豆が有効です。さらに、黒い種皮には高い抗酸化作用がある黒大豆ポリフェノールが含まれ、老化防止や肥満予防も期待できます。

手軽に摂るなら黒豆茶がおすすめ。ノンカフェインなので家族みんなでホットでもアイスでも。おせち用の黒豆準備も忘れなく！

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 日曜店休日

ファンタスマーケット 検索 f @
http://www.fantas-market.com

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
2	3 青果の日 とろける食感 紅まどんな	4	5	6	7 大雪 12/7(土) 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~	1 店休日
9 おかしの日 【起き上り本舗】 銘菓 起き上り最中	10	11	12 魚の日 いりこ・ちりめん マス売り	13 おかしの日 【スター食堂】 京都グロフ家 プレミアムグロフ ※16:00入荷 正月事始め	14 12/14(土) 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~	8 店休日
16 おかしの日 【銀座五大】 御栗タルト クリスマス・おせち ご予約締切	17	18 魚の日 鍋物商材 販売	19 魚の日 年末用カニ爪 販売開始	20 おかしの日 【パティスリーボワ】 シャルロット・ ポワール 小さめ クリスマスケーキに	21 冬至	15 店休日
23	24 クリスマスイブ 12/24・25 2日間限定 原木生ハム 切りたて販売 クリスマスご予約商品お渡し・DELI商品販売	25 トミーズ食パン 入荷 (16:00入荷予定) クリスマス	26 【浜口水産】 かまぼこ各種 販売開始	27 ポンデボヌール 生食パン入荷 (14:00入荷予定)	28 おかしの日 New / 【舟和本店】 芋ようかん	22 店休日



クリスマスご予約承り中

ご予約締切 | 12/16(月)まで

ご予約商品のお渡し | 12/24(火)・25(水)

年末年始営業時間

営業時間変更	12月31日(火) 9:00~18:00	12月29日(日) 通常営業	1月6日(月)より 通常営業
ご予約商品お渡しのみの営業	1月1日(水) 8:00~15:00 1月2日(木) 8:00~13:00		

30 【三和製麺】
そば入荷

31 大晦日
営業時間
9:00~18:00

先払い予約制

店頭またはWEBよりご予約をお願いいたします。
ご予約より10日以内かつ12/16(月)までにお支払いをお願いいたします。
※詳しくは別チラシをご覧ください

ファンタズ 洋風おせち一段重

30,000円(税込32,400円)

お渡し日 12/31(火)

要予約

限定
70個

各日限定
5皿

ご予約承り中

要予約

新春の極みの握り寿司

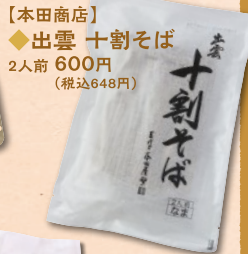
5人前 20,000円(税込21,600円)

お渡し日 12/29(日)~1/2(木)

年越しそば



【サンサク商事】
◆プレミアム十割そば
2食入つゆ付 980円
(税込1,058.4円)



【本田商店】
◆出雲 十割そば
2人前 600円
(税込648円)



12/30(月) 入荷

【日和製麺】
◆茹でそば
150g 115円
(税込124.2円)



長崎土産に!

【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)

NEW!

【舟和本店】
◆芋ようかん
5本 800円(税込864円)

**ファンタズで
正月事始め**

12月13日はお正月の準備をする「正月事始め」の日です。年末年始のお料理や正月飾りの支度、大掃除などを少しづつ開始し、お正月に清々しく年神様を迎えられるよう準備しましょう。

12/26(木)入荷



【浜口水産】
◆伊達巻 250g 1,500円(税込1,620円)
◆さしみ一番 紅・白
各250g 各1,500円(税込1,620円)

新春に特別なお酒

「さぶろう」

◆しぼりたて
純米吟醸
生原酒樽酒



※画像は昨年のも

NEW!

「べにや長谷川商店」の
北海道産農薬不使用の
豆も入荷!!



◆素焼き
ミックスマ豆
120g 650円
(税込702円)
◆白花豆、青大豆、黒豆、
紫豆、金時、小豆
各200g 450円~
(税込486円~)

**原木生ハム
切りたて販売**

切りたてならではのしっとり感と香りが美味。グリッシーニに巻いたり、パゲットにのせてオリーブオイルをかけるだけで、ワインの肴が完成。サラダやパスタ、クロワッサンサンドもいいですね。



12/24・25 販売

2日間限定

※盛り付け例

HAPPY HOLIDAY

クリスマスシーズンを
ハッピーに過ごせる商品が続々!



【クッチーナ・リナルド】
●天然酵母ピザ1枚 620円~(税込669.6円~)
●幅広パスタ 250g~ 1,000円~(税込1,080円~)

Christmas Sweets



【京都クグロフ家】
◆プレミアムクグロフ(粉糖付)
1,120円(税込1,209.6円)

きめ細かな泡&
コスバも◎な
スパークリングワイン
「フラマドール」

※盛り付け例

12/24・25 販売

●焼き上がり
880円~
(税込950.4円~)
●ご自宅で焼き上げる
ハーフクック
790円~
(税込853.2円~)

**こだわり素材の
手づくりグラタン**

●海老とブロッコリー
●かぼちゃとチキン
●牡蠣とほうれん草



クリスマスパーティープレート

直径35cm 4人前 9,800円(税込10,584円)
ご予約締切 12/16(月)
お渡し 12/24(火)・25(水)

大人気「アキラッチ」のピザ

●照り焼き丹波鶏のクリスマスピザ
●マルゲリータとクアトロフォルマッジの
ハーフ&ハーフ and more!!
1枚 880円(税込950.4円)

お値段そのまま
クリスマス
特別バージョンが登場♪

Sparkling wine



●フラマドール ブリュット
750ml 1,900円(税込2,090円)

瓶内二次発酵を行う
シャンパーニュ製法!