

# 3 Fantas market F+

弥生 March.2025

身体と心を  
整える

ゆるっと

食養生

Vol.12

## 茉莉花茶 ジャスミンティー

春は冬の間に溜め込んだ邪気を出すデトックスの季節。気の巡りを良くして、肝の働きを助けるジャスミンティーが今の季節にはおすすめです。さらに、むくみ解消や貧血予防に良いなつめや、疲労回復や目のトラブルに良いクコの実などをプラスして、好みのブレンドティーにして楽しむのもいいですね。  
今月OPENのF+Cafeでも様々なハーブティーや薬膳素材の取り扱いが始まるので、チェックしてみてください。

Check 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 f i  
http://www.fantas-market.com

おかげさまで  
Fantas marketは2025年  
10周年を迎えます

10周年のFantasは  
Fantas2階にNEW OPENが続々!

3/11(火) F+Cafe

4/8(火) F+Being

coming soon F+Kitchen

4月には  
感謝祭も  
開催!!  
4/10・11・12

土 Saturday 日 Sunday

1 おかしの日  
午後入荷 /  
【なにわ屋】  
桜だんご

2 店休日

8 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~

9 店休日

15 M&m  
オリーブオイル  
ピスタチオクリーム  
試食販売

16 店休日

22 F+自家製ぼたもち 販売  
3/20(木・祝)・21(金)・22(土)

23 店休日

28 わらび餅入荷  
ボンデポヌール  
生食パン入荷  
(14:00入荷予定)

29

30 店休日

肉の日 3/28(金)・29(土)

“大人気” 切りたて  
わらび餅

3/14(金)  
今期初入荷

第2 第4 金曜の月2回

美味しさの秘密は、和三盆の上品  
な甘さ、本わらび粉を合わせた  
風味、炊き上げた翌日に並ぶ  
できたての味!



3月3日  
ひなまつり



3/3(月)  
入荷

国産はまぐり

【玉乃舎】の  
島原かんざらし  
130g 540円(税込583.2円)



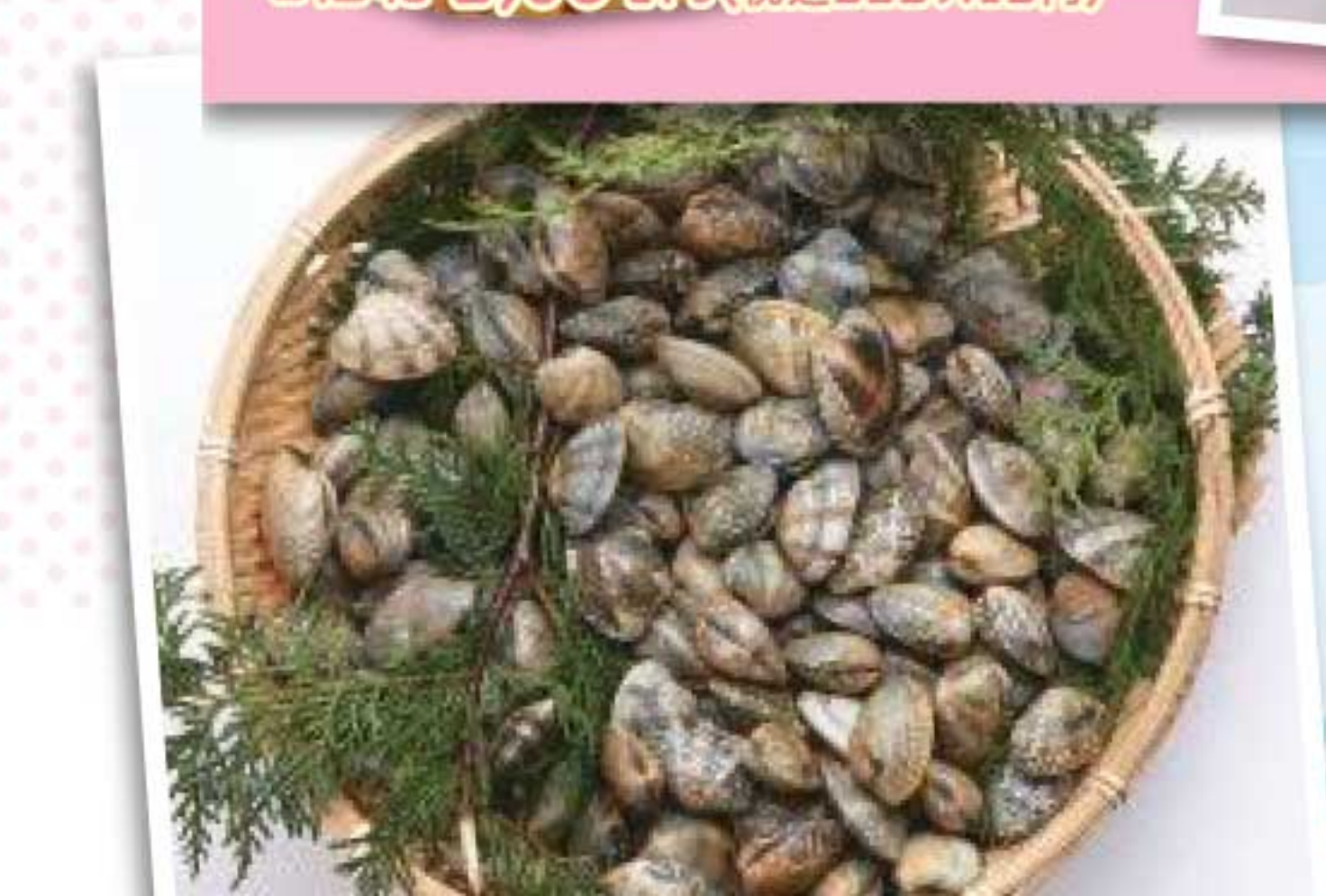
ちらし寿司の  
当日販売もあります♪

【梅月堂】の  
桃カステラ  
2個箱 2,064円(税込2229.12円)



お待たせしました!

小長井漁協直送  
ゆりかごあさり  
3月中旬入荷 予定



月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday
3 ひなまつり ご予約商品お渡し 10:00~18:00	4	5 啓蟄	6	7
10	11 Fantas market 2Fに Fantas Cafe F+ open!	12	13 魚の日 ちりめん・いりこ ます売り	14 ホワイトデー 切りたて わらび餅 今期初入荷
17 おかしの日 【加賀百万石】 名代 蒸しきんつば	18	19	20 春分の日 F+自家製ぼたもち 販売 3/20(木・祝)・21(金)・22(土)	21
24 / 31	25 おかしの日 【共楽園 茶菓房 林檎の樹】 プチアップルパイ	26 トミーズ食パン 入荷 (16:00入荷予定)	27	28 わらび餅入荷 ボンデポヌール 生食パン入荷 (14:00入荷予定)

# DRINK

標高700mの信州桔梗ヶ原で  
70年以上続くワイナリー  
酸化防止剤や防腐剤は不使用

●井筒ワイン  
各750ml 1,520円～  
(税込1,672円～)

本場ドイツの  
ノンアルコールビール

【都光酒販】  
●クラウスターラー  
各330ml 198円  
(税込213.84円)

デンマーク発  
クラフトビール

【ウイスキー】  
●ミックラー各種  
各330ml 500円～  
(税込550円～)

【ラッパス】  
●ノンアルコール  
スパークリング各種  
各330ml 590円～  
(税込637.2円～)

香料・砂糖不使用の  
果実感溢れる

# 3/11 TUE Fantas Cafe が遂に open!

カフェに雑貨、SPICEやハーブティーの量り売りも！  
ますます進化するF+から目が離せません！

## Lunch Plate

カフェでは、ファンタスでもお馴染みの伝統製法で造られた調味料や季節の野菜をたっぷり使った料理、自家製デザートがセットになったランチを提供します！ハーブティーや季節のドリンクも多数揃います。

3月のランチメニュー♪

4月より START

## DELI OBENTO

ピクニックに持っていきたい春のお弁当

●定番おかずの春弁当  
530円 (税込572.4円)

●人気おかずの春弁当  
530円 (税込572.4円)

●春のまんまる  
オムライス  
530円 (税込572.4円)

## Spring Picnic 春を愉しむ

お酒とおつまみとSWEETS

ぜ～んぶ揃えて春のピクニックへ♪

### DELI SWEETS

春めく SWEETS♪

- チョコレートブリュレ 350円 (税込378円)
- プリン 250円 (税込270円)
- いちごパンナコッタ 360円 (税込388.8円)

### Check!

ハーブティーの量り売り

100%自然由来のオーガニックスキンケアアイテム  
ネイチャーズフォー

ベビー用品も♪

職人の手作業による釜焚き製法で石鹸をつくる  
木村石鹸

茶葉ごと淹れて持ち歩けるタンブラーチャトル

## OTSU MAMI

【ドゥ・ラ・リタ】  
●ALMOND CHIPS (シーソルト・スイートコーン風味)  
各25g 310円 (税込334.8円)

●Danisa BUTTER COOKIES 454g 1,400円 (税込1,512円)

【信濃屋食品】  
●燻製ミックスナッツ 150g 830円 (税込896.4円)  
●ドリュフカシュー&木桶仕込み醤油カシュー 160g 780円 (税込842.4円)  
●木桶仕込み醤油かつお豆 160g 590円 (税込637.2円)

素朴な味わいが後ひく、どこか懐かしいクッキー  
中身は2段になっています

## POP UP EVENT

3/19 水 薬膳×四柱推命鑑定からみる暮らしのアドバイス  
四柱推命鑑定士/国際薬膳師/フードコーディネーター 松田 亜希子 先生

3/26 水 春の血行改善のお粥講座  
林 眞実 先生

四柱推命鑑定士であり国際薬膳師だからこそできる、あなたに必要な開運情報・メッセージをお伝えします。生年月日からわかる薬膳的なアドバイス、四季折々の養生法もお教えします。

5月から開講する「薬膳フードデザイナー Basic資格認定講座」の林眞実先生による、気軽にカジュアルな薬膳講座です。

時間 10:00～17:00の間の30分毎のご予約制(先着順) ご予約はコチラ /

鑑定料 30分 税込5,500円(当日現金のみの対応)

ご予約の際は事前に  
●生年月日(生まれたお時間もわかれば)  
●生まれた場所(都道府県)をお知らせ下さい

時間 10:30～12:00(受付10:15～)  
参加費 税込4,500円(当日現金のみの対応)  
予約開始 2/25(火) ご予約締切 3/23(日)

[キャンセルポリシー]  
7日よりキャンセル料全額が発生しますのでご注意ください  
※キャンセルされた方はご入金確認後テキストをお渡しいたします