

4 Fantas market F+

卯月 April.2025

身体と心を整える

ゆるっと食養生 Vol.13

今月の食材 よもぎ

- ◆五味:辛・苦
- ◆五性:温性
- ◆帰経:肝・脾・腎

からだを温め、血行を良くしてくれるよもぎは、独特の爽やかな香りで気血の巡りを良くしてくれます。冷え性や生理不順、月経痛など婦人科系の症状にも適しており、ミネラルやビタミンも豊富で、整腸作用も期待できます。

Point 4/8にオープンする2階のF+Beingでは、オリジナルのよもぎブレンドを使ったハーブテントサウナができます。冷えやむくみ、女性特有の悩みにアプローチできますよ。

Check もっと詳しい話を、ファンタスHPに掲載中♪

Fantas market

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

http://www.fantas-market.com

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
	1 おかしの日 [seed] プレミアムショコラ チーズケーキ	2	3 おかしの日 [パティスリーボワ] ピュアナチュラル ヨーグルト使用の いちごムース 4号(12cm)	4 清明	5 毎週土曜は 刺身盛合せ3品盛り 一品サービス 11:00~ ※12日を除く	6 店休日
7	8 Fantas Being OPEN! ファンタスピーイング	9	Fantas market 10周年 ありがとう感謝祭 4/10木 ~ 12土 ●詳しくは裏面をcheck			13 店休日
14	15 おかしの日 [seed] 濃厚バスク チーズケーキ	16	Happy EASTER イースターフェア 4/17土~19土			20 イースター 穀雨 店休日
21	22 今が一番美味しい季節 ハウスびわ ご予約承り中	23	24	25 わらび餅入荷 ボンデボヌール 生食パン入荷 (14:00入荷予定) 【若狭三蔵】 若狭鯖街道 彩寿司 (午後入荷予定)	26	27 店休日
28	29 昭和の日	30 こどもの日 トミーズ食パン 入荷 (16:00入荷予定)	ご予約承ります 手巻き寿司 3日前までに要予約 手巻き寿司セット(4~5人前) ●ネタのみ 3,580円(税込3,866.4円) ●ネタ・すし飯・のり(20枚)セット 5,000円(税込5,400円) 【三國屋】 すし職人お墨付き 兵庫県産 手巻き用海苔			

蔵出し味噌 自然の味

4/11金・12土

量り売り

使い捨てプラスチック削減のため、容器をご持参ください

4/10木・11金・12土 各日限定数限り

F+秘蔵の塩を大放出

入手困難な塩 / 奥能登海水塩 量り売り

100gあたり 398円(税込429.84円)

4/8
TUE
OPEN

Fantas market 2F ファンタスピーイング Fantas Being

よもぎハーブテントサウナやボディメンテナンスなど、食だけに留まらない
心と体が整うサロンがファンタスマーケット2階にオープンします



こんな方におすすめ

冷え、ストレス、代謝が気になる方、美肌を目指す方、生理痛や更年期など女性特有の悩みを持つ方におすすめです

ご予約は
コチラ



よもぎハーブテントサウナ
数種のハーブを蒸してリラックス&発汗♪

Check! F+Beingでは今後ファスティングコースなども始まる予定です

からだの中をクレンジング
オリジナル**酵素**ドリンク
「Fantas KOSO」

100%
原液

新発売

自然な
原料で
製造

国産
原料

天然
熟成



普段の料理にも
ファスティングの
回復食にも
最適な出汁

先端技術により
たんばく質を
「ペプチド」と呼ばれる
分子状態にしているため
体に吸収されやすい



【ピーベン】
●カラダがよろこぶ出汁 ママ&ベビー
100g 800円(税込864円)
●カラダがよろこぶ出汁
300g 1,800円(税込1,944円)

試飲をします
お気軽にお尋ねください♪

Check! 「Fantas KOSO」や出汁は1階ファンタスマーケット、2階ファンタスカフェでも購入可

EVENT

4/22
火

長崎の珈琲焙煎室・喫茶室
ライネケ
「Reineke」さんによる
ハンドリップ講座

時間 11:00~13:00 参加費 税込4,500円
(当日現金のみの対応)

コーヒーにまつわるお話と、
美味しいコーヒーの淹れ方を教えてもらいます



お申し込みは
コチラ



【Reineke】
●F+オリジナル
ブレンドコーヒー豆
100g 1,000円
(税込1,080円)

Present! ライネケさん焙煎のF+オリジナルブレンドコーヒー豆100gと
F+Cafe提供のSweets付き(当日コーヒーとお召し上がり頂きます)



実は今が 旬のトマト

Tomato

糖度
9度以上

長崎高島

高島フルーティートマト
「情熱ハート」

果肉がしっかり、
味が濃いファーストトマトで、
高い糖度が自慢!

今年から

F+のトマトコーナーに仲間入り♪

長崎森山 宮下農園「宮トマト」

4/12(土)
試食販売

人にも環境にも優しい栽培方法で育てた、
甘みと旨みが豊かなミニトマト!

好みのケチャップを
見つけよう♪

食べ比べると味が全然違う!
F+で人気のケチャップ5選を食べ比べ

【自然の味】

●国産トマト
100%
ケチャップ

【ヒカリ】

●有機
トマトケチャップ

【ナガノトマト】

●子どもと食べたい
つぶ野菜入りケチャップ

【明室】

●トマトケチャップ



スタッフ一同違いに驚き!



【タカハシソース】

●カントリー
ハーベスト
有機トマト
ケチャップ

4/10(木)
WEBにアップ

詳しくはコチラ!



Happy EASTER

4/20(日)は「イースター」

イースターフェア

4/17(木)~19(土)

全てたまらん堂の「愛でたまご」使用
F+DELIに卵料理が登場

SELA PEPPERの
塩漬け生胡椒を使った
大人のごちそうコロッケ

140円(税込151.2円)
ゆで卵と新じゃがの優しい味わいに
胡椒のスパイスがアクセント

昨年
大人気



SELA PEPPER
塩漬け生胡椒

厚焼き玉子サンド

630円
(税込680.4円)

牛乳入りの
厚焼き玉子を
ボンデボールの
食パンでサンド



ほうれん草とベーコンのキッシュ

100g 398円(税込429.84円)

ザクッと生地、北海道産生クリームと
愛でたまごのヨクが美味

