

9 Fantas market F+

長月 September.2025

身体と心を
整える
ゆるっと
食養生
Vol.18

今月の食材

梨

◆五性：涼性
◆帰経：肺・胃



秋になると気になり始めるのが乾燥。空気が乾燥すると肺にダメージを受けやすくなります。そんな時に積極的に取り入れたいのが梨です。肺を潤して、喉の乾燥や咳、痰を鎮める効果が期待できます。

Point 梨は体にこもった熱を取ってくれる性質がありますが、はちみつやクコの実とコンポートなどにして温めて食べると冷やしすぎを防いでくれます。気付かぬうちに乾燥している体を、梨で潤して整えましょう♪

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 防災の日	2	3	4	5	6	7 白露 店休日
Fantas 防災WEEK 8/25(月)~9/6(土)						
8	9	10 おかしの日 【パティスリーボア】 モンブランロール	11	12 わらび餅入荷 2日間限定 薫焼き 鰹たたき 9月12日(金)・13日(土) ※天候により鰹の入荷がない場合がございます	13 @kiki_o キキさんの お弁当 盛り付け講座	14 店休日
15 敬老の日 9/15 Start! 揚げたてオーダーフライ 再開します! ※土曜日は除く	16	17 お渡し時間 12:00~18:00	18 魚の日 ちりめん・いりこ ます売り	19	20 彼岸入り モアレモン 試食販売 F+自家製おはぎ 9/20(土)・22(月)・23(火・祝)	21 店休日
22	23 秋分の日 おかしの日 お久しぶりの入荷 / 至福のカヌレ	24	25 F+DELI 台湾フェス Start! 台湾フェス 9/25(金)・27(土)	26 わらび餅入荷 彼岸明け	27 川原さんの 乾燥黒さくらげ 試食販売	28 店休日
F+自家製おはぎ 9/20(土)・22(月)・23(火・祝)						
29	30	茨城県の オリジナル品種 恵水 秋を彩る 芳醇な味わい 酸味が少なく深い甘み 芳醇な香りとみずみずしさが 特徴です♪				



長崎県産

川原さんの
黒さくらげ

試食販売 9/27(土)

※生さくらげの入荷はございません

農薬不使用、湧水と太陽の光で育ったさくらげは、栄養たっぷり。ビタミンD、カルシウムや鉄分、食物繊維などが豊富です♪



9/20(土)
モアレモン
試食販売
長崎の自然栽培農家が育てる
レモンマートル商品



ファンタス自家製
薫焼き鰹たたき

2日間限定
かつお
鰹
9月12日(金)・13日(土)

今が旬の戻り鰹!

土佐巻き
1パック 980円(税込1,058.4円)
※ご予約も可能です
※天候により入荷がない場合がございます。
予めご了承ください

薫焼き鰹たたき
1パック 980円(税込1,058.4円)
節(1本)での販売も有

9/1日は防災の日

8/25日▶9/6土

Fantas 防災WEEK

せっかくなら美味しくて大好きな食品をStockしたい！

Pick up

コスモス食品

「自然のあるがままを食卓に」という想いのもと作られたコスモス食品さんのフリーズドライ食品たち

スープ各種

●各1個 155円～
(税込167.4円～)

味噌の酵母が
生きた味噌汁

●各1個 134円(税込144.72円)
●5個入 710円(税込766.8円)
●10個入 1,440円(税込1,555.2円)

トムヤムクン

●1個 240円(税込259.2円)
本場タイの薬膳効果の高いハーブ&スパイス厳選。自然にこだわった自社オリジナル素材で作る本格的で優しい味

しあわせのっばれ

●ねぎらう生姜のもち麦入りおじやです
●ゆずとゆばの十六穀おじやです
各1個 352円(税込380.16円)

AWATAMA

●各1個 155円～(税込167.4円～)
●5個セット 710円(税込766.8円)
バゲットとチーズでオニグラスープにして普段の食卓にも◎

【クレマンフォージェ】

●マロンクリーム
100g×4個
1,532円(税込1,654.56円)

お彼岸

●自家製おはぎ

3日間限定 9/20土・22日・23火

詰合せ 6個入 1,380円(税込1,490.4円)

◆黒胡麻・粒あん、ずんだ 各2個

◆黒胡麻・粒あん、安納芋 各2個

※粒あんは1個～販売あり

種類豊富♪

大人気インスタグラマー

@_k_i_k_i_o キキさんによる

お弁当盛り付け講座

SNSフォロワー75万人超えの人気インスタグラマー・キキさんに、直接お弁当盛り付けのコツを教えてもらうワークショップを開催

Workshop

日時 9月13日(土) 10:30～12:30頃

場所 ファンタスキッチン(ファンタスマーケット2階)

定員 8名様(応募者多数の場合は抽選)

参加費 6,500円(税込)

ご予約締切 9/1(月) ※ご予約多数の場合、早期に締切の場合がございます

ご予約はコチラ



9月6日は 黒の日

9/5(金)・6(土)の2日間

黒商品が揃います

F+DELIの黒弁

●黒だけど三彩のり弁 960円
(税込1,036.8円)

海苔の下はコレ！



黒いろいろ！

【VOX】

●ブラックペッパー ホール
30g 680円(税込734.4円)

【コードブルワリー】

●生ビール漆黒
333ml 314円
(税込345.4円)

【ジャバソルト】
●黒トリュフソルト
25g 983円
(税込1,061.64円)

【神田興産】

●ブラックペッパー
30g 300円(税込324円)

【箕面ビール】 ●スタウト
330ml 480円(税込528円)

黒毛和牛



黒豚

【鹿児島ますや】短鼻豚



芋栗商品揃います

【横山食品】

●芋チップ 290g
●芋けんぴ 320g
各660円(税込712.8円)

【やまえ堂】

●栗んとう 80g 520円(税込561.6円)
●栗きんとん 100g 1,020円(税込1,101.6円)

【富士屋製菓】

●五代目藤吉厳選から芋あめ 150g 430円
(税込464.4円)

●高千穂ひのかげ栗

センサー選果でハズレなしの栗
F+ではさらに大粒を厳選して販売します
※9月上旬入荷予定



揚げパン

ビーナッツ肉そぼろ

魯肉飯

ルーローハン

790円(税込853.2円)
台湾屋台飯の定番！
甘辛いタレと五香粉の香り
トロトロのポリュームな
お肉がマッチ

飯糰

台湾式おにぎり 600円(税込648円)

具材たっぷり
もちもちおこわ飯の巨大おにぎり

ダージーパイ

大鶏排

台湾式唐揚げ 780円(税込842.4円)
BIGサイズの雲仙しまばら鶏を甘スパイシーな味付けにサクサク食感がたまらない！

油條

ヨウティアオ

台湾式揚げパン 280円(税込302.4円)

台湾飯の定番の揚げパンをおやつ風にアレンジ
きな粉とシナモンシュガーの2種

焼餅夾蛋

シャオピン
ジャードン

台湾式クリスピーサンド 580円
(税込626.4円)

胡麻たっぷりのサクサクパイにネギ入オムレツを挟みました
ランチや軽なお昼ごはんどうぞ

