

10 Fantasma market F+

神無月 October.2026

心とカラダを整える
ゆるっと
薬膳茶
Vol.10

「落ち込みがちな秋は、華やかな香りのお茶で気分を上げる / じゅんこうちゃ

今月の薬膳茶 気持ち整う 潤香茶

秋は気分が落ち込んだり、昼夜の寒暖差で自律神経が乱れたり、心がお疲れモードになりがちに。さらに中医学的に秋は「喉」や「お肌」をコントロールする「肺」が乾燥によってダメージを受けやすい季節。なので、秋の養生は、気の巡りを良くして内側から潤いを補うことが大切です。

ジャスミン茶 華やかな香りで気の巡りをスムーズに。体を温めながら、イライラを緩めてくれます

玫瑰花(バラ茶) 優しいバラの香りですリラックス。気血の巡りを促し、エイジングケアにも◎

クコの実 秋の乾燥に負けないよう、内側から潤いを補ってくれるスーパーフード。乾燥に弱い「肺」を潤し、喉やお肌の乾燥対策に◎



F+Cafeで提供中!



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

@fantasma-market

https://fantasma-market.com

店内手切り 大人気 切りたて わらび餅 今期終了 10/9金・23金 入荷



月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
5	6 仙人スパイス& Lilla Lotta 料理教室	7 純胡椒 試食販売	8 寒露 魚の日 ちりめんいりこ マス売り	9 わらび餅入荷	10 10/2 Fri・3 Sat LE・COMPTOIRの チーズ試食販売	11 店休日
12 スポーツの日	13 おかしの日 \ New / 【白玉屋新三郎】 石臼万十	14	15	16 10/16 Fri 洗濯講座 Wellwash 量り売り	17 10/16 Fri・17 Sat	18 店休日
19	20	21 おかしの日 【もりもと】 ハスカップ ジュエリー	22	23 霜降 わらび餅入荷 今期終了	24 MEGURIE POP UP	25 店休日
26 おかしの日 【羽二重餅本舗 松岡軒】 羽二重餅	27	28	29	30 わかめアニキ 試食販売 10/30金・31土	31 ハロウィン	

お家でも 薬膳茶を 楽しもう

今月の薬膳茶 気持ち整う 潤香茶の 材料はコチラ!

【Tokyo Tea Trading】●ジャスミン茶 70g 850円(税込918円)

【もりひさ屋】●玫瑰花(マイカイカ) 45g 1,220円(税込1,317.6円)

【志立】●有機クコの実 40g 500円(税込540円)

わかめアニキ 試食販売 10/30金・31土

●石巻十三浜産 絆わかめ(湯通し塩蔵タイプ) 80g 428円(税込462.24円)

●石巻十三浜産 絆カット茎わかめ(湯通し塩蔵タイプ) 180g 498円(税込537.84円)

●静岡吉田産直 駿河湾産釜あげしらす 100g 698円(税込753.84円) 他多数!!

和漢のチカラで ご自愛ケア MEGURIE POP UP

メグリエ

国産原料にこだわったスキンケア&お茶をお試しいただけます。「なんとなく不調」を抱える前に自分をいたわるセルフケアを



自然の味

味噌

蔵出し

量り売り

2日間限定 10/30金・31土

【自然の味】

◆みどり大豆味噌
100gあたり 160円(税込172.8円)

◆十二割麹味噌
100gあたり 105円(税込113.4円)

大口注文(2kg以上)に限りご予約可
※ご予約10/17(土)まで

プラ容器使い捨て
削減のため
容器をお持ちください

最強
コンビ

超豪華

いくら

炙り帆立

ぼたん海老

うに

紅ズワイ蟹

5種の豪華素材 北海海鮮丼
1人前 2,980円(税込3,218.4円)

いくら・炙り帆立・うに・
紅ズワイ蟹の4色丼
1人前 2,580円(税込2,786.4円)

たっぷりいくらと蟹の2色丼
1人前 1,980円(税込2,138.4円)

うにいくら巻き
1人前 3,780円
(税込4,082.4円)

今だけ!

第1弾

北海海鮮フェス

10/15木・16金・17土

Fantas

まるごと

北海道
Fes

北海道のおいしいものが
ファンタスに集結!!

第2弾

DELIの北海フェス

10/22木・23金・24土

どんな料理も
ピリッと味を締めてくれる
頼りになるヤツ!

インドネシア
カリマンタン島
高品質な胡椒を
そのまま塩漬け

純胡椒 130g
1,327円(税込1,433.16円)

ホワイッベッパー 27g
649円(税込700.92円)

中にも
純胡椒が
1粒!

塩おにぎり 純胡椒のせ
180円(税込194.4円)

海老とアボカドのタルタル バゲット添え
980円(税込1,058.4円)

仙人スパイス

「純胡椒」× Fantas
market

コラボweek 10/6火・10土

2日間限定 /
10/6火・7水 試食販売

生産現地のハナシも聞ける? /
代表の高橋仙人さん来店

10/6(火)
「仙人スパイス&
Lilla Lotta 料理教室」
ご予約締切済!

お肉で胡椒を
クルッと巻いて
どうぞ

長崎産真鯛
meets純胡椒♥

鮮魚コーナーを
check!

真鯛のカルパッチョ
純胡椒のせ
1,280円(税込1,382.4円)

ぼたん海老

帆立お造りの販売もあり
※天候により入荷がない場合がございます!

鮭、きのこ、季節野菜を川添
酢造さんの雪浦みそとバター
で北海道味に仕上げました

鮭のちゃんちゃん焼き
1,280円(税込1,382.4円)

10種以上のスパイス、昆布
と鰹だし、炒め玉葱など
スパイシーな中に深みのある
味わい。野菜もたっぷり

チキンと野菜のスープカレー
980円(税込1,058.4円)

外はサクッと中は
ジュシー。にんにく
と生姜を効かせた
しっかり味の唐揚げ

ザンギ
100g 328円(税込354.24円)

帆立とじゃがいものグラタン
930円(税込1,004.4円)

かぼちゃとチキンのグラタン
880円(税込950.4円)

ホクホク
濃厚グラタン

北海道産
とうもろこしが
どっさり

絶対食べたい
幸せコロッケ

バターコーンコロッケ
250円(税込270円)

粒々コーンポタージュ
500円(税込540円)

蟹クリームコロッケ
320円(税込345.6円)

グリッター抽出の洗濯洗剤

驚きの洗浄力&環境に優しい

クリーニング店が開発した
プロが使う洗濯洗剤

ウェルウォッシュ

量り売り

10/16Fri・17Sat

初めの方には
各日先着50名様へ
100mlお試しサイズ
プレゼント
(10/16(金)は14:00~)

通常よりお得!

- 無香料
100g 373円(税込410.3円)
- ラベンダー
100g 410円(税込451円)

容器をご持参ください
(2ℓペットボトルなどもOK)

老舗クリーニング店で培われたプロのノウハウ!
汚れや衣類に合った「正しい洗い方」
「服を長持ちさせる方法」を教えてください!

10/16(金) 10:30~12:30
定員 16名 定額 無料

場所 Fantas Kitchen(ファンタスマーケット2F)

プレゼント 海をまもる洗剤100ml(ボトルをご持参下さい)&
シミ取りスプレーミニ50ml

ご予約 公式LINEよりご予約ください(TEL・DMでのご予約は承っておりません)

ご予約は
こちら

F+はノヴェットロをご案内いたしません

「解禁日から」「今年の新種だから」
もちろんそれもワインの楽しみ方
でもファンタスでは「本当に美味しいから価値がある」ワインを
それに見合ったお値段でご案内したい...

だから、輸送コストが価格に反映されやすいノヴェットロではなく
こちらのワインをご案内いたします

イタリア シチリアワイン

- バルマネーラ グリッロ 750ml 1,750円(税込1,925円)
- バルマネーラ ネーロ ダーヴォラ 1,750円(税込1,925円)

黄ばみ、黒ずみ、ニオイ、シミ...洗濯のお悩み、これで解決!

洗濯講座

ご予約は
こちら