

11 Fantas market F+

霜月 November.2026

心とカラダを
整える
ゆるっと
薬膳茶
Vol.11

今月の薬膳茶 温め巡り茶

立冬を迎え、いよいよ冬が始まります。中医学では、冬の寒さが老化に関わる「腎」にダメージを与え、冷えによる血行不良から様々な不調を招くと考えられています。本格的な寒さが訪れる前に、身体を温めたり巡りを良くする食材を取り入れて老化&不調予防をしましょう。

- これをブレンド
- ルイボスティー ミネラル豊富でノンカフェイン、高い抗酸化作用も。イライラや不眠にも
 - 黒豆茶 寒さに弱い「腎」の働きを高めてエイジングケア。血流改善むくみ改善にも◎
 - 玫瑰花(バラ茶) 気血の巡りを良くし、体を温め美肌もサポート。華やかな香りでリラックス

F+Cafeで
提供中!



tel.095-883-6131
西彼杵郡長与町塘里郷456
営業時間10:00~19:00 日曜日休店
@fantas-market f i d
https://fantas-market.com

今月の薬膳茶 温め巡り茶の

材料はコチラ!



お家でも
薬膳茶を
楽しもう

- 【小川生業】●みんなの有機ルイボスティー 84g 800円(税込864円)
【山清】●黒豆茶 120g 1,000円(税込1,080円)
【もりひさ屋】●玫瑰花(マイカイカ) 45g 1,220円(税込1,317.6円)

NEW



氷揚げしたての新鮮な魚介を
カット、調理、詰めまで手作業。
化学調味料や保存料不使用。

【タイム缶詰】

- 三陸産生イワシ缶
 - 三陸産生サバ缶
- 各180g 500円(税込540円)

手詰めならでは!
中はこんなに
キレイな旬詰め◎



11/28 土

万月堂さん POP UP

あの!万月堂さんの桃カステラがやってきます!
保存料など一切不使用、
しっとり柔らかなカステラの上の桃のすり蜜がCUTE!!

卵のチカラでふんわりシフォンのような生地
親子三代に渡って守る伝統の味



栗饅頭も!

日 Sunday

1

店休日

月 Monday 火 Tuesday 水 Wednesday 木 Thursday 金 Friday 土 Saturday

2
ファンタスマーケットの
おせち
ご予約開始

3 文化の日

4 おかしの日
上ボシ 武内製餡所
紅玉蜜
ほほ紅

5

6
鹿児島ますや×チョーコー醤油
11/6(金)・7(土)
コロボ試食販売

7
立冬
ボックス ナチュロン POP UP

8
店休日

9 おかしの日
【至福のカヌレ】
焼きマロンカヌレ

10

11

12 魚の日
ちりめん・いりこ
マス売り

13

14

15
店休日

16

17 おかしの日
【ふじや】
いもち

18

19

20
【朝岡スパイス】
スパイス講座

21

22 小雪
店休日

23 勤労感謝の日
30
おかしの日
【白玉屋新三郎】
からいも白玉(冷凍)

24

25 トミーズ食パン入荷
(16:00入荷予定)
おかしの日
【seed】
至福の
グルテンフリー
ティラミス りんご

26

27 ポンデバヌール
生食パン入荷
(14:00入荷予定)
Fantas 鯖 Fair 11/27(金)・28(土)
イニクの日 Fair 11/27(金)・28(土)

28

29
店休日

美味しい 福よ来い! ファンタスマーケットの
おせち 2027

限定 100個
ファンタス 特撰おせち三段重
35,000円(税込37,800円)
お渡し日 12/31(木)

各日限定 5皿
新春の 極みのお造り
5~6人前
33,000円
(税込35,640円)
お渡し日 12/29(火)~1/2(土)

【ご予約期間】
11/2(月)~
12/16(水)
先払い予約制

◀ご予約はこちら
詳しくは専用チラシをご覧ください

11/27金・28土



大葉と胡麻で
さっぱり美味
ボリューム◎

鯖棒寿司

1本 1,580円(税込1,706.4円)

ハーフ 880円(税込950.4円)

五島産をメインに
長崎産の鯖を使用

自慢の自家製鯖

生の鯖を三枚におろすところから、骨を1本ずつ抜いて、薄皮をはぐ仕上げまで、全て手作業で丸二日かけて仕込んでいます。京都の千島酢や天日海塩カンホアの塩を使って、ファンタス流の味を追求しています！

炙ると脂が
上がって
さらに美味しく！

炙り鯖

1パック 980円(税込1,058.4円)

鯖高菜巻き

1パック 1,080円(税込1,166.4円)

たっぷりの
鯖と高菜が
ベストマッチ



とろ〜りチーズ&旨辛タッカルビの下は
ネギと胡麻油が香る絶品ご飯！

チーズタッカルビドリア 830円(税込896.4円)

豆腐干絲、蓮根きんぴら、椎茸の含め煮、
薄揚げの甘煮、人参ナムル、きくらげ、きゅうり

7種具材のヴィーガン雑穀キンパ

1,080円(税込1,166.4円)

和牛ブルコギ、だし巻き玉子、カニ風蒲鉾、
人参のナムル、小松菜のナムル

自家製たれの和牛ブルコギキンパ

1,380円(税込1,490.4円)



だし巻き玉子、カニ風蒲鉾、
牛蒡のきんぴら、小松菜のナムル、
高野豆腐の含め煮、
大根と人参のなます、椎茸の含め煮

7種具材の雑穀キンパ 1,080円(税込1,166.4円)

旨辛マシッソ！
F+DELIの
韓国
Fair
11/12木 14土



韓国デリ盛り合わせ

1,180円(税込1,276.4円)



キムチはなんと自家製

チヂミセット(キムチ/海鮮)

830円(税込896.4円)

ボンデヌールさんに特注した
F+オリジナルパン使用。
練乳マヨネーズがアクセント

韓国たまごトースト

690円(税込745.2円)



好評
販売中

長崎森山「宮トマト」
宮下農園

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トマト！



イニシ
11/29の日を
前に！

11/27金・28土 ニクの日

ローストビーフ
100g 1,480円
(税込1,598.4円)



和牛ローストビーフ
お手頃ブロック販売！

Check!

F+オリジナル
ローストビーフのたれ
190ml 420円
(税込453.6円)



大好評につき！
【朝岡スパイス】さん第3弾！ スパイスのプロに聞く！

11/20 Fri
「クラフトマスタード」&
「チャイ」作り



深い香り&
キリッとした味わいは
フレッシュスパイスで作る
手作り粒マスタード
ならでは！

日時 11/20(金) 11:00~13:00
内容 クラフトマスタード作り(おひとり様1瓶お持ち帰り)、
チャイ・キャベツのマスタード炒め作り、
ローズマリーフォカッチャ・スープ・ウィンナーのご試食
料金 税込4,500円(当日現金のみ) 定員 先着8名様
場所 Fantasia kitchen(ファンタスマーケット2F)
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
コチラ



11/7 Sat 肌と環境にやさしい
石けんを届ける
パックスナチュロン
POP UP

Present! 01

先着
120名様

ハンドクリーム

石油由来の
合成界面活性剤不使用。
瞬間さらさら！

Present! 02

先着
60名様

石けんの歯磨き

天然成分100%、
フッ素不使用
泡立ち控えめで
しっかり磨ける



スポンジ

泡立ち、水切れ、耐久性抜群！

たんびとん
鹿児島ますや 黒豚短鼻豚
11/6・7 金 土 チョーコー醤油

コラボ試食販売



黒豚短鼻豚の
濃厚な旨みを引き立てる
長崎ボンズで食せば
さらに格別



しゃぶしゃぶは
コレで決まり！

【チョーコー醤油】
長崎ボンズ
200ml ¥985円
(税込1,063.8円)