

2022

12

THE SONOKO

Vol.345

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

SONOKOだけのごちそう

健康への願いも込めた

大切な人と囲む年末年始の食卓だからこそ



Renewal!
大山どりのローストチキン

引き締まった肉質と旨みがたまらない
大山どりをじっくり直火焼き



New!
甘エビと白エビの
紅白昆布め

昆布でめて甘みと旨みを引き出した
晴れの日にとぴったりの紅白エビ



Renewal!
旨味まぐろの
醤油漬け



Renewal!!
旨味数の子の再仕込み
醤油漬け

今年も“ちょい足し”お重をご用意しました
新春詰め合わせ(重箱付き)



福袋
2023

裏表紙を
ご覧ください

毎年大人気の充実セット
お見逃しなく!
**おせち&
グルメセット**



この冬一番のときめきと
煌めきを詰め込みました
クリスマスコフレ
2022



出張 美寿講座 発毛・育毛が期待される5つの成分



**まるで生チョコのように
しっとりリッチで濃厚
ショコラノアール**

1台 直径約15.5cm
No.48349
2,850円
税込 3,078円
常蔵凍

**SONOKOの
クリスマスケーキ**

**甘みと酸味、さまざまな食感、
ベリーとチョコとパニラの共演
フランボワーズ・ショコラ・
アイスケーキ 常蔵凍**

1台 約22×8.5×5cm
柎のオーナメント付き
No.19538
4,667円
税込 5,040円

※オンラインショップでは、お取り扱いておりません。※製造工場から直送のため、単独・後日発送となります。※ご注文後のキャンセル・返品・交換はできません。※沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくはお問い合わせください。

**クリスマス前のお届けをご希望の方は
12月6日(火)までに
ご注文ください。**

**送料 ¥0
単独発送**
▶詳細は10面へ

**北海道沖で獲れた秋鮭を
国産ナラ材でスモーク
秋鮭スモークスライス
バーガーセット**

●セレクト
●秋鮭スモークスライス 80g×2
●バーガーパンズ 1個
●トーストクリーム 30g

No.48274
1,600円
税込 1,728円
常蔵凍 ※ポイント対象外

**牛肉本来の美味しさを
存分に味わう贅沢セット
未来十勝牛
サイコロステーキと
すき焼き用肉セット(割下付)**

●肩ロースサイコロステーキ 200g
●肩ローススライス 200g
●すき焼きのたれ 300g

No.48281
3,800円
税込 4,104円
常蔵凍 調

たい」という心を受け継いだ美味づくし

の逸品も、新しい美味しさも、健康への変わらぬ願いを込めて今年もおつくりしました。

**お寿司のネタを扱うように
職人が手切りしています**

脂質が少なくあっさりした旨みのキハダマグロを使用。職人がまぐろの筋目に対して直角方向に包丁を入れ、厚すぎず薄すぎず中心までしっかり味がしみこむ絶妙な厚さに切り揃えています。国産生姜の搾り汁と丸大豆醤油の味わい深いタレに漬け込み、年代問わず愛される美味しさに仕上げました。ごはんののせれば簡単まぐろ丼に、「トキノり」や刻んだネギをのせて「万能だしの素」を入れただし汁をかけてお茶漬けにも。

食品担当 豊田



**リニューアル 国産のキハダマグロを
生姜が香る醤油ダレで
旨味まぐろの醤油漬け 常蔵凍**

2袋 115g×2 No.48286 **2,600円** 税込 2,808円
1袋 115g No.48287 **1,300円** 税込 1,404円
2%UP



**入荷
しました**

**不漁続きで希少ないくらは
今年も完売必至!**

セレクト ※ポイント対象外
北海道産いくら醤油漬

250g No.48277 **4,850円**
税込 5,238円
常蔵凍



**選び抜いた国産真鯛を
丹念に焼き上げた逸品
国産天然真鯛の姿焼き**

常蔵凍 ※飾りは付いていません

2尾 No.48283 **6,000円** 税込 6,480円
6,600円 600円お得!

1尾 No.48282 **3,300円** 税込 3,564円
5%UP +165ポイント

プレゼント
そのこの御赤飯 1パック

**奈良県産の希少な本葛粉で
心もカラダもぽかぽかに
ほっと葛湯 常蔵凍**

3袋 6個×3 No.48284 **2,400円** 税込 2,592円
1袋 6個 No.48285 **800円** 税込 864円
2%UP

※全体の5%使用

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです ※体験には個人差があります ※写真はすべて盛り付け例です



**自家製粉そば粉の
なま蕎麦**

2袋 200g(2食分)×2
No.48304

3%UP **1,560円**
税込 1,684円

1袋 200g(2食分)
No.48303

780円
税込 842円

挽き立てのそば粉を用いた生タイプならではの風味とど越し。



そのこの御赤飯

12パック
150g×12 No.48263

7%UP **5,400円**
+378ポイント 税込 5,832円

3パック
150g×3 No.48264

3%UP **1,350円**
税込 1,458円

希少な魚沼産有機栽培のもち米と小豆を用いた、上品な美味しさ。



2種のすり身の無リンかまぼこ

3本 200g×3 No.48306

5%UP **260円**
+149ポイント お得!

3,240円 ▶ **2,980円**
税込 3,218円

1本 200g No.48305

1,080円
税込 1,166円

常備凍

国産具材の筑前煮 2袋

2袋 115g×2 No.48300

2%UP **1,360円**
税込 1,468円

1袋 115g No.48299

680円
税込 734円



数量限定

**牛肉と春雨の
チャプコギ 2袋**

180g×2 No.48322

3%UP **2,560円**
税込 2,764円

国産の牛もも肉と野菜、春雨をキムチちゃんを用いたタレで味付け。



数量限定

にしん甘露煮

80g(2枚) No.48302

1%UP **580円**
税込 626円

北海道で獲れた希少なにしんを上品に味付けした甘露煮。



**からだ想いの
鶏スープ 3袋**

200g×3 No.48307

3%UP **2,280円**
税込 2,462円

鶏肉の旨みと野菜の甘みが溶け込んだ塩味ベースのスープ。

**国産牛とゴロゴロ野菜の
ビーフシチュー 2袋**

200g×2 No.48332

3%UP **1,600円**
税込 1,728円

トマトとビーフイオンを基本に、味噌でコクを加えました。



数量限定

12月のパンセット

フレンチトースト 1袋(2切)
国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん 1個
北海道産小豆のもっちりあんまん 1個
トーストクリーム 30g×3
極みロールパン 2個
極みカレーパン 1個
バーガーパンズ 1個

3,500円
税込 3,780円

No.48354



**だしが美味しい
おでん 3袋**

400g×3 No.48327

2%UP **2,190円**
税込 2,365円

煮干し、かつお、昆布、薄口醤油、みりんなどのシンプルな材料で仕上げたあっさり風味のだしは、誰からも好まれる味わい。ごろっとした6種の具で、食べごたえもたっぷり。



**北海道産小豆の
ゆであずき 3個**

190g×3 No.48320

3%UP **2,130円**
税込 2,300円

国産小豆を丹念に煮上げ、本来の風味を引き出した上品な味わい。

板のり 12袋

10枚×12 No.48310

5%UP **12,000円**
+600ポイント 税込 12,960円

パリッとした食感と磯の香り豊かな板のり。

数量限定

やわらか紀州梅干し 1.2kg

No.48321

7%UP **10,800円**
+756ポイント 税込 11,664円

まるやかな酸味と、とろける美味しさがやみつきに。

再仕込み醤油 3本

360ml×3 No.48315

3%UP **2,040円**
税込 2,203円

丸大豆・小麦・塩を2年間じっくり熟成。濃厚なコクと旨み。

便利つゆ 3本

300ml×3 No.48317

3%UP **2,180円**
税込 2,354円

吟味した素材の旨みを丸ごと引き出した濃縮つゆ。

純米酢 3本

500ml×3 No.48316

3%UP **2,300円**
税込 2,484円

昔ながらの製法で醸造。ツンとした酸味がなく、まるやか。

天日干しの海の塩 2袋

100g×2 No.48333

3%UP **1,440円**
税込 1,555円

ミネラルを含んだキリバス共和国の海水を3カ月間自然乾燥。



※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料 【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください
●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすべて送料サービスとなっている商品は対象となります。

菓子
数量限定

チョコ好きにはたまらない
しっとりリッチな口福



常蔵凍

ショコラノアール
1台 直径約15.5cm No.48349
2,850円
税込 3,078円

クーベルチュール・チョコレートを23%配合。大量生産ではできないこのリッチな配合が、生チョコのようなしっとりとした濃厚な味わいを生み出します。

華やぐ季節の食卓に、心躍るスイーツを!

数量限定

冬のオーナメント付き

12/6(火) までのご注文でクリスマス前にお届け可能

常蔵凍

アイス ※ポイント対象外 送料 ¥0 単独発送

食用植物油、増粘安定剤不使用。20年前から変わらない製法と吟味した卵や牛乳を使いやさしい甘さに仕上げました。

白いコーヒ 10個 5,000円
120ml×10 No.26741 税込 5,400円

バニラ 10個 4,700円
120ml×10 No.10372 税込 5,076円

チョコ 10個 5,300円
120ml×10 No.10359 税込 5,724円

バニラ&チョコ 各5個 5,000円
バニラ 120ml×5
チョコ 120ml×5 No.9264 税込 5,400円

※キャンセルの場合は、お届け希望日の2週間前までにご連絡ください(月曜定休)。なお、製品の性質上、お客様の都合による返品・交換は受けできません。

A 地域お届け日		B 地域お届け日		ご注文締切日
●本州 (青森県・秋田県・岩手県を除く)	●北海道	●青森県・秋田県・岩手県	●長崎県 (一部地域を除く)	12/14(水) もしくは 12/17(土)
●四国	●九州 (長崎県・鹿児島県の一部地域を除く)	●長崎県 (一部地域を除く)	●鹿児島県 (一部地域を除く)	12/21(水) もしくは 12/24(土)
				12/28(水)
				1/7(土)

●沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくは15面のご利用方法(お届け方法)をご覧ください。
※オンラインショップでは、お取扱いておりません ※製造工場から直送のため、単独・後日発送となります
※アイスの表示価格には保存容器・ドライアイス代が含まれています

数量限定



常蔵凍

桜葉薫る道明寺 2袋
200g(4個)×2 No.48345
1,560円
税込 1,684円

国産のもち米を丁寧に洗って蒸してから乾燥させて挽いた道明寺粉を使用。国産小豆の粒あんを包み、香り高い国産の桜葉を手作業で巻きました。

数量限定



常蔵凍

ミックスポン菓子 2袋
80g×2 No.48346
1,500円
税込 1,620円

プレーン、いちご、黒糖の3種類の味と彩りも楽しい、昔懐かしいお菓子です。国産のお米を使い、食べやすいひと口サイズに仕上げました。ほどこく食べごたえのある食感も◎

数量限定



常蔵凍

みたらし団子 2袋
200g(5本)×2 No.48344
1,520円
税込 1,641円

国産うるち米を使用。風味豊かな団子に、甘辛いタレをたっぷり。

その子のどら
5個 1,950円
No.48325 +97ポイント 税込 2,106円

2個 780円
No.48324 税込 842円

数量限定



常蔵凍

黒蜜風味 ようかん 2袋
240g(20g×12本)×2 No.48334
1,560円
税込 1,684円

国産小豆を3種類の砂糖で炊いた、コク深い味わいです。

数量限定



常蔵凍

スペシャルブレンド ドリップバッグコーヒー
10g×10袋 No.49027
1,360円
税込 1,468円

コーヒー器具がなくても手軽に本格的な1杯が楽しめるドリップバッグ。

数量限定



常蔵凍

その子ブレンド 浅煎り珈琲 2袋
挽き豆 200g×2 No.48338
2,720円
税込 2,937円

風味を生かすため、6種類の豆ごとに焙煎。浅煎りなのに贅沢なコクと香り。

ル・ブルー アッサムブレンド
2.2g×12個 No.48347
1,000円
税込 1,080円

アッサムの魅力を引き出してブレンド。まろやかなコクと香り、口当たりのよさが魅力。

ホーム／雑貨

深みのある「猩々緋」の赤色が美しい重箱で
新年の食卓を華やかに!

買い足して二段重としても!

内側は上品なパールホワイト



数量限定

和モダン重箱(赤)
サイズ 縦15cm 横15cm 高さ6.4cm、
素材 ABS樹脂 ウレタン塗装、食器洗浄機・電子レンジ使用不可、日本製
No.49026 ※ポイント対象外
常蔵凍 3,500円
税込 3,850円

重箱用パッキン
サイズ 縦15cm 横15cm
高さ0.9cm、素材 PE樹脂、
食器洗浄機・電子レンジ使用不可、日本製
No.44056 ※ポイント対象外
常蔵凍 330円
税込 363円

外側の「猩々緋」という名前の深い赤色と内側の上品なパールホワイトのコントラストが美しい重箱。新年の食卓や来客時にはもちろん、ご家族の分も揃えれば日常使いにも◎パッキンを使えばランチボックスとしても活躍します。

果実の香りが生きた個性豊かな味わい
その子美ワイン

赤 2本 750ml×2 No.48351

白 2本 750ml×2 No.48352

スパークリング白 2本 750ml×2 No.48350

5%UP 各 8,200円
+410ポイント 税込 9,020円

あらいぐまシリーズ 年末の大掃除に大活躍

いつもきれいにバス&トイレセット

あらいぐまバスクリナー 300mL
あらいぐまトイレクリナー 300mL
No.48251 3%UP 2,400円
税込 2,640円

手肌にやさしいキッチンセット

あらいぐま食器用石けん 300mL
あらいぐまキッチンクリナー 300mL
No.48252 3%UP 2,400円
税込 2,640円

着心地やわらかお洗濯セット

あらいぐま洗濯用石けん 600mL×2
あらいぐま洗濯用仕上げ剤 600mL
No.48253 3%UP 3,600円
税込 3,960円

その子美ワイン：ヴィンテージはご指定できません。スパークリングワイン：外気温によっては瓶内で二次発酵が進み、開栓時に栓が勢よく飛び出し、ケガをしたり、中身が吹き出すことがあります ※開ける前には冷蔵庫内で十分に冷やしてください ※瓶口を絶対に自分や他人の顔や体、壊れ物に向けて開栓しないでください
●お酒は20歳になってから ※20歳未満の飲酒及び20歳未満への酒類の販売は法律で禁止されています ※20歳以上の年齢であることを確認できない場合には、酒類を販売しません ●通信販売酒類小売業免許を取得しています ●酒類の1回の注文数は760ml相当で2ケースまでとさせていただきます

●クリスマス1週間グルメセット

◆お届け・店頭お渡し：12/15(木)~25(日)

●おせち重入り1週間グルメセット ●おせち重

◆お届け・店頭お渡し：12/22(木)~28(水)12時まで

※他の注文品と同送できませんのでご了承ください
 ※代金引換の際、個数ごとに手数料300円がかかります
 ※お届け最終受付：12/24(土)14時まで(北海道・九州・沖縄は12/22(木)まで)
 ※クリスマス1週間グルメセットのご注文は12/23(金)16時まで

新春の食卓に笑顔を広げる、こだわりの美味が詰まった豪華おせち重

★リニューアル

特選 和の重

NEW



特選和の重 おしながき

- ① 鶏味噌松風
- ★② 鱈山椒焼き
- ★③ 金目鯛 木の芽焼き
- ④ 金柑蜜煮
- ★⑤ まながつお 西京焼き
- ⑥ 梅肉百合根
- ★⑦ 紫花豆
- ★⑧ 伊勢海老
- ★⑨ 鮑含め煮
- ★⑩ 炙り栗の甘露煮
- ⑪ このしる紀州和え
- ★⑫ 真蛸酢和え
- ⑬ 伊達巻
- ⑭ いくら醤油漬
- ★⑮ 帆立のやわらか煮

洋の重

リニューアル



洋の重 おしながき

- ★⑯ 阿波尾鶏黄金焼き
- ⑰ サーモンロール
- ⑱ 鶏ときのこのパテ
- ⑲ チキンポールトマト煮
- ⑳ 豚ほほ肉の角煮
- ㉑ ハムのムース
- ★㉒ 和牛の八幡巻き
- ★㉓ みやじ豚の塩麹漬焼き
- ⑳ 帆立のクリームソース
- ★㉕ みやじ豚の 和風ミートローフ
- ㉖ 穴子巻き
- ㉗ 胡桃の飴炊き

和の重

リニューアル



和の重 おしながき

- ★㉘ 冬菇椎茸旨煮
- ★㉙ 鱈山椒焼き
- ★㉚ まながつお西京焼き
- ⑳ 梅肉百合根
- ㉑ 金柑蜜煮
- ★㉓ 金時芋レモン煮
- ★㉔ 紫花豆
- ★㉕ 鯛の真子旨煮
- ㉖ 菜の花
- ㉗ このしる紀州和え
- ★㉘ 紅白柿なます
- ㉙ 足赤海老含め煮
- ⑳ 鶏味噌松風
- ㉑ 真蛸の柚子煮
- ㉒ 伊達巻
- ㉓ 丹波黒豆
- ㉔ いくら醤油漬
- ㉕ 金時芋金団
- ㉖ 栗の甘露煮

伊勢海老やあわびなど海の幸を堪能できる「特選和の重」と肉料理も魚介のごちそうも楽しめる「洋の重」

伝統的なおせち料理が詰まった「和の重」と洋風メニューも充実の「洋の重」の組み合わせ

長年愛される定番のおせち重をベースに新メニューが加わってグレードアップ

数量限定

特選和洋二段重

No.48368 常蔵凍

50,000円
税込 54,000円

送料 ¥0 単独発送



数量限定

和洋二段重

No.48367 常蔵凍

33,800円
税込 36,504円

送料 ¥0 単独発送



数量限定

和の重

No.48366 常蔵凍

23,800円
税込 25,704円

送料 ¥0 単独発送




大山どりでさらに美味しく!

リニューアル

【セット内容】★大山どりのローストチキン、黒毛和牛ローストビーフ、越後もちぶたのハンバーグ〜トマト煮込み〜、蒸し鶏のガーリック風味、スライスハム、海の幸マカロニグラタン、国産牛100%プレミアムミートローフ、北陸甘エビのビスクスープ、★旨味まぐろの醤油漬、焼きフライ海老クリームコロッケ、国産真いわしのしょうが煮、真だらの味噌漬焼き、具だくさんミネストローネ、国産小松菜のみそ汁、ちらし寿司の素、ごぼうの甘酢ゆず風味、4種のきのこの煮びたし、ほうれん草としめじのおひたし×2、手焼きオムレツ、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、小麦香る生パスタ、極み厚切り山型パン、極みロールパン2個×2、極みメロンパン、トーストクリーム×2、その子のどら、そのこの野菜菓子、チョコゼリーケーキ、ショコラリッチ、プチゼリー葡萄

数量限定 ローストチキンがさらに絶品にリニューアル

クリスマス1週間グルメセット

ぜひ味わっていただきたいのが、リニューアルした「大山どりのローストチキン」。きれいな空気と水で知られる鳥取県の大山山麓で育った旨みのある大山どりをじっくり直火焼きしました。ショコラリッチ、ちらし寿司の素、旨味まぐろの醤油漬など豪華メニューも大充実のセットです。

送料 ¥0 単独発送
 常蔵凍 No.48369
23,000円
 税込 24,840円

プレゼント



ショコラリッチ 1個

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです



【セット内容】★和の重、スパイスチキン、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、無塩せきポークウインナー、ハーブ、国産天然真鯛の姿焼き、★旨味まぐろの醤油漬、★旨味数の子の再仕込み醤油漬、国産牡蠣のまるごとグラタン、秋鮭の塩麹漬焼き、お雑煮の素×2、具だくさんミネストローネ、ノンオイル中華 万能肉味噌、ちらし寿司の素、紅白なます×2、田作り、国産具材の筑前煮、ひじきの煮物、4種のきのこの煮びたし、すき昆布の土佐煮、ほうれん草としめじのおひたし×2、こしあん、杣つき餅、釜揚げうどん、自家製粉そば粉のなま蕎麦、極み厚切り山型パン、極みチョコチップパン、トーストクリーム×2、せんべい、しょうゆ、フルーツゼリー温州みかん、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル

数量限定 おせちや鯛の祝膳を味わいながら献立も実行!

おせち重入り1週間グルメセット

和の重に加え、年越しに食べたい蕎麦やお正月の食卓に欠かせない杣つき餅や田作りなども入った、バラエティ豊かでボリュームたっぷりのお得なセット。年末年始の食の楽しみをしっかりと味わいながらSONOKO式献立をきちんと実行したい方におすすめです。

送料 ¥0 単独発送
 常蔵凍 No.48370
31,000円
 税込 33,480円

プレゼント



そのこの御赤飯 3パック

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
 【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください
 ●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
 ●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となりません。

今月のセットのお届けは **1/5(木)まで** ご希望日にお届けいたします 送料 ¥0 単独発送



美味しく、しっかり食べて、スッキリ美人に!

良質な素材を吟味し、不要な食品添加物や油脂を使わずに調理をする。そんな「SONOKO式食養理論」をご自宅を手軽に実践できるようにと開発されたのが「SONOKO式献立セット」。バラエティー豊かな美味しいメニューを通じて、バランスよく栄養を摂りながら、理想のボディメイクを目指しましょう。



数量限定 12月の4週間完全実行献立セット

78,000円 税込 84,240円 常蔵凍

コーヒータイプ または ウーロン茶タイプ

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	11/30(水)~12/15(木)	12/1(木)~
第2週	12/7(水)~12/22(木)	12/8(木)~
第3週	12/14(水)~12/28(水)	12/15(木)~
第4週	12/21(水)~1/5(木)	12/22(木)~

お申し込み受付期間
12/10(土)まで

※お届け日は、ご注文日・お届け地域によりご希望に沿えない場合がございます。何卒ご了承ください。※原則的に途中キャンセルはできません。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求させていただきます。あらかじめご了承ください。



朝、昼、間食で気軽に献立を実行したい方や初めての方にもおすすめ



数量限定 12月の朝昼間食セットプラス

●2食+間食×7日分=計21食 No.48353 14,500円 税込 15,660円

召し上がり方の一例(メニュー表)付

【セット内容】ウィズボンチンカレー、牛肉と春雨のチャブコギ、北海道産豚ヒレのペッパーズモーク、焼きフライ コロック、国産牡蠣のまるごとグラタン、ちらし寿司の素、極みメロンパン、トーストクリーム×2、蒸し鶏のガーリック風味、秋鮭の塩麹漬け焼き、具だくさんミネストローネ、切り干し大根、ほうれん草としめじのおひたし、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、らーめん風、極み厚切り山型パン、極みロールパン2個、桜葉薫る道明寺、ミックスポン菓子、ドリームプリン カスタード



エビデンスも取得! 2カ月全56日間の集中献立で、おいしく食べて本気やせダイエット!



8週間ダイエット献立セット

●3食+間食+夜食×7日分×8週間=計280食 常蔵凍

150,000円 税込 162,000円

1日3食+間食+夜食の栄養バランスのよい食事を8週間続けることで、しっかり食べながら健康的なダイエットができる献立セットです。面倒なカロリー計算や調理の手間いらず。ダイエット中に我慢することでストレスのもととなる甘いおやつも毎日食べられるので、成功を目指しやすいのもポイントです。

※お届け日は、ご注文・お届け地域によりご希望に添えない場合がございます。何卒ご了承ください。原則的に途中キャンセルはできません。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求させていただきます。あらかじめご了承ください。※8週間ダイエット献立セットの調査方法:20歳以上59歳以下でダイエットを希望する健康な男女を対象として、プログラムを開始する前と8週間後の体構成を比較する単群のオープン試験を実施。(2018年、一般財団法人日本臨床試験協会(JACTA)調べ) バランスの良い食事とは1日1400kcalに加え、たんぱく質17%、脂質13%、炭水化物70%のバランスをとった献立のご提供です。※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。



常温で保管できるSONOKOの人気総菜にサプリもプラス

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 常蔵凍



常温グルメ献立セット No.46414 19,800円 税込 21,384円

常温グルメ献立セット そのこ米ごはん付 氷温熟成®そのこ米ごはん19食 単独発送 No.46415 22,800円 税込 24,624円

【セット内容】特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、金華さばのスモーク風味、国産真いわしのしょうが煮、国産真さばの味噌煮、まぐろ煮みそ味、ノンオイル調理キーマカレー、チキンカレー、国産牛とゴロゴロ野菜のピーフシチュー、思い出のやさしいミートソース、具だくさんミネストローネ、からだ想いの鶏スープ、国産小松菜のみそ汁×2、ノンオイル中華 中華丼、ノンオイル中華 万能肉味噌、国産具材の筑前煮、ひじき煮(小分け)、小麦香る生パスタ×2、いんげん豆の煮豆、味見うま、トクノ海苔の佃煮、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、帆立しぐれ煮(小分け)、昆布水のもと、板のり、乾わかめ、ドリームプリン カスタード、プチゼリー葡萄、ソフトクッキー チョコレート味、フルーツゼリー温州みかん、ありがとう乳酸菌×7包、素ドリンク月スティックタイプ×5包

ご利用いただくもの:ごはん(ごはんなしセットのみ)/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

パンを中心に、和洋中とバラエティ豊かなメニュー。パンや麺がお好きな方におすすめ

その子ちゃん献立セット

●3食+間食×7日分=計28食 No.47275 16,230円 税込 17,528円



【セット内容】蒸し鶏のガーリック風味、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、無塩せきポークウインナー スパイシー、スライスハム、国産肉100%直火焼きハンバーグ、秋鮭の塩麹漬け焼き、思い出のやさしいミートソース、国産牛とゴロゴロ野菜のピーフシチュー、極みスイートレーズンパン×2、極みロールパン2個×3、極み粒あんぱん、極みカレーパン、極みチョコチップパン、バーガーパンズ×2、らーめん風、スパゲッティ、具だくさんミネストローネ、北海道にんじんポタージュ、ミニハンバーグと白菜のクリームスープ、国産小松菜のみそ汁、手焼きオムレツ、2種のすり身の無リンかまぼこ、ほうれん草としめじのおひたし、南瓜のそぼろ煮、切り干し大根×2、鶏そぼろ入りうの花×2、ひじき煮、北海道産小豆のゆであずき、ドリームプリン カスタード、栗まん(2個)、モーニングケーキ、フルーツゼリー温州みかん

ご利用いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

豪華な内容で食べ応えのあるメニュー。美味しくSONOKO式を実行できる人気の献立 すっきり献立セット デラックス

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 常蔵凍



【セット内容】焼きフライ コロック、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、鶏肉のやわらか煮~オレンジ風味~、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、焼豚、無塩せきポークウインナー ハーブ、国産真さばの味噌煮、秋鮭の塩麹漬け焼き、北海道にんじんポタージュ、国産小松菜のみそ汁、釜揚げうどん、極みチョコチップパン、極み粒あんぱん、極みカレーパン、ノンオイル中華 海老チリソース、南瓜のそぼろ煮、鶏そぼろ入りうの花×2、切り干し大根、ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味、すき昆布の土佐煮、4種のきのこの煮びたし、ほうれん草としめじのおひたし×3、真ダコとエビの黄身酢和え、2種のすり身の無リンかまぼこ、昆布水のもと、板のり、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)、トクノ海苔の佃煮、ひじき煮(小分け)、モーニングスイッチスモーザー キング(いちご&トマト)、カシューナッツクッキー、黒豆塩大福、素ドリンク月スティックタイプ×7包

ご利用いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

献立に必要なものが揃っているので、ごはん+飲み物を用意するだけで手軽にスタート! すっきりスター献立セット

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 常蔵凍



【セット内容】越後もちぶたのハンバーグ~トマト煮込み~、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、スライスハム、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、クリームカレー、ノンオイル中華、思い出のやさしいミートソース、ノンオイル中華 中華丼、極みスイートレーズンパン×2、極みカレーパン、極みロールパン、らーめん風、スパゲッティ、2種のすり身の無リンかまぼこ、切り干し大根、ほうれん草としめじのおひたし×2、ごぼうの甘酢ゆず風味、しらす煮、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、国産小松菜のみそ汁、乾わかめ、ひじき煮、昆布水のもと、豆ちゃん(大豆の煮豆)、板のり、栗まん(2個)×2、フルーツゼリー温州みかん、黒蜜風味ようかん(12本)、ドリームプリン カスタード

ご利用いただくもの:ごはん/飲み物/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

SONOKO式献立の原点。シンプルな献立で規則正しくスタンダード献立セット

●3食+間食×7日分=計28食 常蔵凍



【セット内容】じゃがいもゴロゴロカレー、だし薫るかき玉玉親子、国産牛とゴロゴロ野菜のピーフシチュー、だしが美味しいおでん、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、まぐろ煮みそ味、かつを煮、帆立しぐれ煮、節味茶、いんげん豆の煮豆、茗わかめ煮、フルーツゼリー温州みかん、黒蜜風味ようかん(12本)

ご利用いただくもの:ごはん/飲み物/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です

お電話注文 (通話料無料) 0120-88-7878 オンラインショップ www.sonoko.co.jp

オンラインショップは、年末年始もご注文のみ承っております。

Shop 銀座店 営業時間 1F 11:00~20:00 2F 11:00~19:00 お問い合わせ 03-4335-7878 詳しくは銀座店にお問い合わせください。

献立

新商品情報



大山どりの
ローストチキン 1本

にぎわい逸品セット(2面・5面)と
クリスマス1週間グルメセット(11面)
に入っています。

引き締まった肉質に旨みあふれる大山どりを和風ダレに漬け込み、じっくり直火焼きしました。



旨味まぐろの
醤油漬

1,300円

115g No.12285 税込 1,404円

国産キハダマグロを職人が丁寧到手切りし、国産生姜と丸大豆醤油の味わい深いタレに漬け込みました。

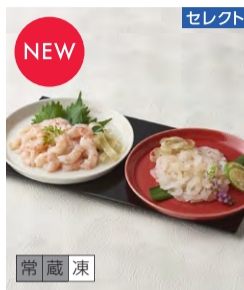


旨味数の子の
再仕込み醤油漬

1,400円

2本 No.16620 税込 1,512円

しっかりした食感の北海道数の子を丁寧に処理して、濃すぎない上品な風味のタレに漬けて24時間寝かせました。



甘エビと白エビの
紅白昆布

3,000円

見布×甘エビ 90g 昆布×白エビ 70g No.48638 税込 3,240円

富山産の白エビと日本海で獲れた甘えびを昆布で包みまし、とろりとした舌ざわりと濃厚な味わいが格別です。

SONOKOのエコへの取り組み

余分な資源を使わないために、製品の外箱や能書などをできる限りなくし、製品まわりを簡潔に変更していきます。何卒ご理解のほどよろしくお願い致します。

●黒毛和牛ローストビーフ(外箱廃止)
環境保全の観点から、ローストビーフの外箱を廃止いたします。なお内容量については変更ございません。また、ギフトご希望のお客様は外箱をお付けすることが可能です。お手数ですがスタッフまでお申し出ください。

なくなり次第終了

- WB クレンジングミルク
- WB ホワイトニングエッセンス
- GG クレンジングクリームR
- GG クリーム
- WB ホワイトニングローション
- WB グランクリーム
- GG エッセンスR
- リップトリートメントR

総合カタログが新しくなりました

会報誌に掲載のないすべての定番商品をご購入いただける総合カタログをお届けします。商品をご注文される際に会報誌と一緒に活用ください。また、お手元において保存ください。ご請求はお電話またはオンラインショップへ



※感染症の状況により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

イベントの
お知らせ

※感染症対策のため事前予約となります。ご了承ください。

名古屋・大阪
「定例会」のご案内

- 開場・受付 12:30
- 定例会 13:00~14:30
- 販売会 14:30~15:30(受付終了)
- ※12:30~13:00もお買い物ができます。
- 閉場 16:00

営業時間 1F CAFE 11:00~20:00
2F 11:00~19:00

銀座店のご案内

12/11(日) 営業時間 11:00~19:00 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業 / 2F 終日会員様貸切営業
27(火)・28(水) 2F 終日CLOSE 12/29(木) 1F 15:00 CLOSE / 2F 終日CLOSE
12/30(金)・31(土)・1/1(日・祝)・2(月・休) 1F / 2F 休業 1/4(水) 2F 終日CLOSE

クリスマスパーティー 12/17(土)

SONOKOの食材をふんだんに使ったフルコース料理をご堪能いただけます。初めての方もどうぞご参加ください。

12月17日(土) 開場 17:30 開宴 18:00
会場:コートヤード・マリオット 銀座東武ホテル 桜の間
会費:27,500円(税込) 豪華お土産付き

メモリアルツアー

今年も会員の皆様とともに創業者・鈴木その子の墓所へお参りして偲びたいと思います。

12月3日(土)

日程:銀座店集合→成田メモリアルパーク→銀座店にてランチ&スイーツ
参加費:6,000円(税込) 特製ランチ付き

SONOKO CAFE

menu

1日10食限定

特別プレート/
【大山どりの骨付きローストチキンとグリル野菜~オニオンマスタードソース~】
2,500円(税込)

限定プレート内容
●ローストチキン ●ミネストローネ ●グリル野菜
●ライスまたはパン

販売期間 12/1(木)~29(木)
※写真はイメージです。実際の内容と異なる場合がございます。

12/9(金)~11(日) お楽しみ付き販売
12/11(日) 12月のキノ会定例会
ゲスト講師:スポーツ医学アドバイザー 土屋未来氏

予定 1/20(金)~22(日) お楽しみ付き販売
1/22(日) 1月のキノ会定例会
ゲスト講師:橋爪謙一郎氏
一般社団法人グリーンサポート研究所代表

2023 新春初売り 2023年1/3(火) 10:30~18:00
受付 10:00~17:30 ※SONOKO CAFEは休業とさせていただきます 会員様限定貸切

- 豪華来場プレゼント** 来場でもれなく人気のSONOKO商品がもらえる
- CAFE** お正月特別メニュー
- トークショー** 1月発売の新製品のご紹介 製品事業部 宮路
- 初売りセット特価** Aセット Bセット Cセット
- お買得品** 人気のサブリ 化粧品 食品 最大30%OFF 最大20%OFF 30%OFF

※セール品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真、イラストはイメージです

■各イベントのお問い合わせ・お申し込み先 03-4335-7878 11:00~20:00 または銀座店店頭

2022 12 THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 vol.66

2022年も最後の月になりました。この1年余りの間に、世の中でも、個人においても、本当に想定外の出来事が次々に起きたとの思いを強くしています。「先生のおっしゃっていた以上に21世紀は大変な時代です」と何度先生に心の中で伝えたことでしょうか。

そして今年の12月5日は、鈴木その子の23回忌です。毎年この日を迎えるたび、メモリアルで墓参に向うたびに、SONOKOを遺して下さったことへの感謝で一杯になります。22年という歳月は、私自身気がつけば鈴木その子と共にあった日々の記憶が遠いものになっていくような気になるほど、長い時間が経っていることを実感する時間でもあります。しかしそれ以上に、今もトキノ会の皆様とお会いし、明るく元気に生きていく喜びを確認しあえる幸福をいただいていることに改めて胸一杯になります。1年間という時間が、年々短くなっているように感じます。特に12月は、師走というように皆が忙しい月。SONOKOも例外ではありませんが、今年は以前にも増して皆様と一緒に1年を締めくくる伝統の行事を楽しく開催していきたいと思っています。こうした行事を最も大切にしていた鈴木その子は、会員の皆様と共にいる時が一番元気で幸せだったのだと、後年になって気がつきました。

皆様との「ご縁」について鈴木その子は「同時代に生きる全ての人々の中で、一人の人間が生きて一体何人の人と知り合うのだろう。しかもその人々の中で深い絆で関わりあう人とは、どれほど強いご縁なのだろうか。考えれば考えるほどトキノ会の皆様とは目には見えない強い縁で結ばれている方々である」と皆様への愛を綴っています。さらに本当に大切なこととして、「初めて出た結果を忘れず、心変わらず、人の言に惑わされず、淡淡と信じて実行されている方」が最も尊く素晴らしい方ですよ。と言っていた姿が浮かんで来ます。

全国でお会いするトキノ会の皆様がまさにその言葉の通り、20年、30年とSONOKOを続けていらっしゃるのです。お会いするたび、心から感謝せずにはいられません。この数年、コロナ禍で変わった生活スタイルに慣れてしまった感もある私たちの暮らし。一方で多くの人が当たり前の日常の大切さに気づいたといえます。その中で始まった私の処方献立実行の旅も1年半が経過しました。完璧実行が難しかった季節もありましたが、改めて実感したことがありました。それは、忘れていた当たり前の生活に最も適している食が、処方献立のメニューを食べること。

このわずか1年半、人生の大人の階段を上るに際して思いもよらぬ伏兵が、現れることを身を以て経験しましたが、その時こそSONOKOの食事が何にも勝る予防と守りになることを知ったのです。現在、-12kgをキープしていることをこの1年の実行報告といたします。新年もSONOKOのお世話から始めて、新たな気持ちで実行の旅を続けていく決意です。

この1年のご愛顧を心より感謝申し上げます。皆様どうぞ良いお年をお迎えください。

トキノ会便りのご案内 年4回(1月・4月・7月・10月予定)『トキノ会便り』にて鈴木その子の思いをお届けいたします。

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください
●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となりません。



発毛・育毛が期待される5つの成分

「髪の悩みはどうしようもない」と思っていないですか？ 実は、育毛・発毛効果で注目される成分がいくつもあります。今回は、太く豊かな髪を取り戻したい人におすすめの成分をご紹介します。

宮路：「細くなった」「毛の量が減った」「うねる」など、男性も女性も、歳を重ねるとともに髪のトラブルが深くなります。特に女性は、人に相談しづらい上、改善できる成分が見つけれない方が多く、髪にまつわるお悩みをお聞きすることもよくあります。



SONOKO 食品担当 宮路



開発責任者 岡田

岡田：顔の印象のうち髪が占める割合は3割とも4割ともいわれています。豊かな髪や元気でツヤのある髪は、若々しさの象徴でもあり、自信にもつながります。「薄毛は年齢だから仕方がない」とあきらめる方も多いのですが、毎日の生活習慣の改善や有用成分の摂取で髪の状態が変わるケースは珍しくありません。まず、健康な髪を育む基本は、規則正しい食事、血行を促す入浴、質のよい睡眠などで、身体を中から整えることです。さらに、1本の髪が経る成長期・退行期・休止期というサイクルを正常化したり、頭皮の血流を改善して髪の成長に必要な栄養を届けたりする成分の摂取も重要です。

今回ご紹介するのは、育毛や発毛に役立つ成分の研究が進む中、特に注目されている5成分。植物の生育に欠かせない栄養を蓄えた種子や根の部分に存在する成分が多く、発芽や成長を促す働きがあるのが特長といえます。

エンドウ芽エキス

ポリアミン含有米胚芽抽出物

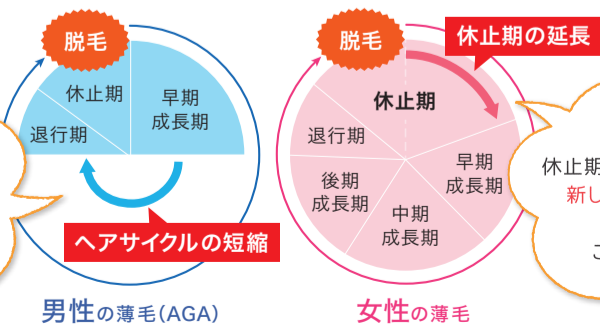
POINT 1 ヘアサイクルを整える

宮路：SONOKO式の食事を支える食材としてまず挙げられるのが、お米です。お米の中には、やがて成長して芽になる「胚芽」がありますが、栄養が豊富であるものの、硬いので精米で削られやすい部分。実はこの胚芽にも、育毛・発毛に効果がある成分が含まれています。

岡田：お米の成長に重要な胚芽という部分に存在する成分であるポリアミンは、医薬品として使われる育毛成分と同等の働きがあります。2016年ノーベル生理学・医学賞を受賞したオートファジーの研究で一躍注目され、細胞を元気にするエイジングケア効果も期待されるようになりました。育毛・発毛にかかわる遺伝子をオンにする働きもあり、ヘアサイクルを整えて長く長い髪を育てるほか、キューティクル修復作用も期待できます。ポリアミン含有米胚芽抽出物の摂取は、精米で取り除かれがちな胚芽の栄養を摂ることにつながるため、白米の栄養を丸ごと食べたいという方にもおすすめです。

宮路：エンドウ豆の新芽から抽出した水溶性エキス末であるエンドウ芽エキス(アナゲインNu)も、ヘアサイクルに効果的に働きかける成分です。

岡田：エンドウ芽エキス(アナゲインNu)は、まだご存じでない方も多いかもしれません。育毛・発毛にかかわる遺伝子に働きかけ、毛母細胞を増殖。そして、休止期を短くして成長期に早く移行させることで、発毛を促します。



男性の薄毛(AGA)

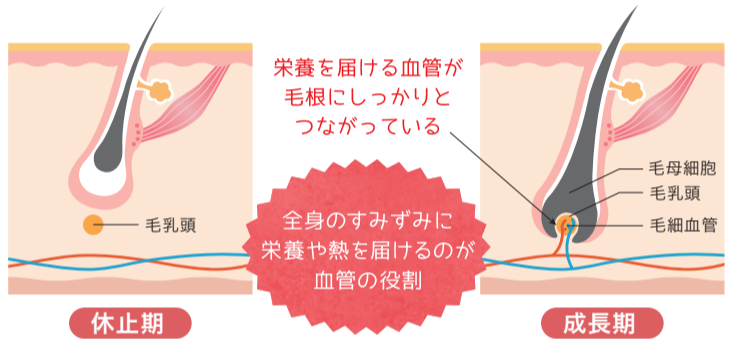
女性の薄毛

POINT 2 血流を改善する

ツバキ種子エキス

宮路：頭皮の血流を改善する働きにより育毛・発毛を促すことがわかってきたのが、ツバキ種子エキスです。豊かな髪を育てるカギを握っているのは、カメリアサポニンB₂という成分です。

岡田：育毛や発毛には、成長期の毛根にしっかり血管がつながった状態であることが重要です。なぜなら、髪に必要な栄養は血管を通して届けられるからです。ツバキ種子エキスに含まれるカメリアサポニンB₂は、手足や頭皮の血流量を増加させる機能が確認されています。頭皮の血流が促進されると、毛根に栄養が届き、豊かで元気な美髪が育つことから、ツバキ種子エキスは育毛剤としての特許を取得しています。育毛・発毛を促すには、カメリアサポニンB₂の含有量をできるかぎり高めることが重要です。また、ツバキ種子エキスには、コラーゲンやヒアルロン酸の産生を促す美肌効果や抗糖化作用などもあるので、美容が気になる方にもうれしい成分です。



休止期

成長期

POINT 3 髪の成長に必要な栄養を摂取する

宮路：大豆胚芽抽出物(大豆イソフラボン)やガニアシ(昆布仮根)も育毛・発毛に有用な成分です。

岡田：女性に必要というイメージが強い大豆イソフラボンですが、実は薄毛が気になる男性にとっても大切です。女性ホルモンには髪の成長を促進する作用があり、男性ホルモンの量が多くなると、薄毛や抜け毛が進行するからです。そのため、女性ホルモンの不足を補う働きをする大豆胚芽抽出物(大豆イソフラボン)は、薄毛・抜け毛の対策として効果的です。

ガニアシ(昆布仮根)は、岩にはりついた昆布の根の下の部分。昔から髪によいとされてきた昆布の2倍のミネラルをはじめ、1.7倍のアルギン酸、フコイダン、多糖類、食物繊維など、栄養が豊富に含まれています。

男女問わず頭皮の血流を改善して毛根に栄養を届けヘアサイクルを整えることが

大豆胚芽抽出物(大豆イソフラボン)

薄毛解消への近道なんじゃ!

ガニアシ(昆布仮根)

※写真はイメージです

年末年始 営業時間のご案内

	12/24(土)	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	2023 1/1(日・祝)	2(月・休)	3(火)	4(水)	5(木)
SONOKO銀座店 1F 11:00~19:00 2F 11:00~18:00		平常営業		1F 平常営業 → 15時まで 2F 終日休業					休業		初売り	1F 平常営業 2F 終日休業	平常営業
お電話注文 10:00~18:00		平常営業		お問い合わせ窓口のみ営業 0120-07-7878					休業			平常営業	
オンラインショップ 24時間営業						平常営業							

※オンラインショップのお問い合わせに関しては、年内は、27日(火)18時まで、それ以降は、年明け1月4日(水)からのご対応となります。

年内お届けの最終受付日

【銀座店・お電話注文・オンラインショップ】

12月25日(日) 14時まで

※北海道・九州の一部地域は
12月24日(土)

年内のお届け



12月28日(水) 午前中まで

定期便のご案内

毎日の健康や美容維持のため 定期便が便利です

- セレクト品・直送品を除く全商品が対象です。
- 1梱包、1温度帯の合計金額1万円(税別)以上でご利用可能です。
- 定期購入品と通常購入商品は同梱できません。

- お届けのサイクルは1カ月に1回または2カ月に1回となります。
- お申し込み後6回以上の継続をお願いしております。(途中解約の場合はお申し込みプランの1カ月分を請求させていただきます。)

- 送料無料でお届けします。詳しくはお問い合わせください。

ポイントサービスのご案内

特価品やセレクト品及び先様送りのご注文はポイント対象外です

通常購入時	前年度累計 購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上	定期便購入時	前年度累計 購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上
	ポイント	1%	3%		定期ポイント	1~12回・10% 13~24回・15% 25回~・20%	
	送料サービス	779円*1(税込)	月1回無料*2		送料サービス	いつでも無料	

*1 30,000円(税別)未満のご購入の場合、1個口につき *2 オンラインショップでのご注文は対象外
■ パール会員様からプラチナ会員様への切り替え時期はお買い上げ累計金額が20万円以上に達した翌月からの変更になります。

※申込・変更・休止・解約はお電話にて、次回お届け指定日の2週間前までにご連絡ください。(お米の定期は3週間前、お届け日の10営業日前までにご連絡ください。)
※定期購入の場合、ポイントは付かず定期ポイントのみ付与されます。
※お届け日などの変更は電話にて承ります。2回連続してのお休みはできません。そのお米の定期便のみ1万円以下で承ります。
※お届け日などの変更は電話にて承ります。2回連続してのお休みはできません。そのお米の定期便のみ1万円以下で承ります。

ポイントの有効期限について

●最終ご注文から1年間ご購入がないと、お手持ちの保有ポイントはすべて失効します。●ポイントのみでのお買い上げの場合は自動延長の対象外となります。

ご利用方法

ご注文ダイヤル (通話料無料)

電話 0120-88-7878 受付時間 / 10:00~18:00 (月曜定休)
IP電話・国際電話等ご利用の場合 TEL.03-4335-7750

FAX 0120-48-7717 通信料無料 24時間受付

郵便 104-0045 東京都中央区築地4-4-12 築地OSビル7F (株)SONOKO SONOKO「通信販売」係

24時間いつでもご注文!

www.sonoko.co.jp

SONOKO銀座店
104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 銀座幸ビル1F・2F
TEL:03-4335-7878
営業時間 / 1F 11:00~20:00
2F 11:00~19:00
詳しくは銀座店にお問い合わせください。

商品・サービスの利用形態に伴う税率	食品・サプリメント	化粧品・日用品	SONOKO CAFE
	8%	10%	店内での飲食・10% お持ち帰り・8%

代金引換

商品配達時に代金をお支払いいただく方法です。

商品合計金額 **30,000円(税別)** 未満の代金引換につきましては、**個数口ごとに代引手数料として300円(税込)**を申し受けますのでご了承ください。1件*のお届けが30,000円以上の場合、代引手数料・送料ともに SONOKO が負担いたします。

*1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします。

※複数のお届け先のお支払いを1件の代金引換金額に合算することはできません。(詳しくはお尋ねください)

宅配便にてお届けいたします。

配達日・時間指定 ご注文時にお申し付けください。
ご都合に合わせて曜日・配達日・時間等をご指定いただけます。
17時までのご注文は翌日出荷いたします。一部時間帯指定不可地域がございます。

お問い合わせ

音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。

- ① ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ
- ② 住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種手続き
- ③ SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
- ④ 個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ

0120-07-7878 受付時間 / 10:00~18:00(月曜定休)

※IP電話・国際電話等で上記電話番号がご利用いただけない場合は **TEL:03-4335-7750**

※プッシュ音が選択できない電話機(ダイヤル回線など)の方は、操作をせずそのままお待ちください。自動的に④におつなぎいたします。担当者にご用件をお申し付けください。

クレジットカード (ご本人名義)

各クレジットカード会員契約に基づきお客様のご指定の口座より自動的にご利用代金を引き落とす方法です。
[お支払い回数] 一括/リボ・2回分割・**ボーナス払い***・分割払いからお選びください。

*銀座店でのご購入時のご利用になります(お電話注文、オンラインショップでのご購入の場合、ボーナス払いはご利用になれません)。

※ご注文のつど「①カード会社②カード番号③有効期限」を確認させていただきます。お電話でご注文の場合、クレジットカードをあらかじめお手元にご用意の上、ご確認くださいませようお願いいたします。尚、カードはご本人名義に限らせていただきます。

割賦販売法の一部改正に伴い、ご注文時のクレジットカードの決済方法が一部変更になりました。
販売方法により、初回ご登録時にお客様側の操作が必要になる場合もございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。
※2回目以降につきましては、ご登録済みのクレジットカード番号の下4桁と有効期限のみお伝えいただければお買い物が可能となります。

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括/リボ	○	○	○	○	○※一様のみリボ不可	○	○
2回分割 ※1	○	○	○	○	-	-	○
分割払い ※1,2	○	○	○	○	○	-	○
ボーナス払い* ※1,3	○	○	○	-	-	-	-

※1:1万円以上お買い上げの場合ご利用可
※2:分割回数は3,5,6,10,12,15,18,20,24回より
※3:3/1~6/15及び8/1~11/15の期間ご利用可

送料 (1個口につき) 全国一律 779円(税込)

お電話注文は1件*のお届け商品合計が**30,000円(税別)**以上、オンラインショップは1個口の合計が**10,000円(税別)**以上で送料無料でとなります。

*1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします。
※詳しくは、ご注文時に SONOKO スタッフへお尋ねください。

返品・交換方法

返品・交換に際しましては**事前に左記のお問い合わせ電話番号にご連絡ください。**

※返品・交換は製品到着後7日以内とさせていただきます。
※お客様都合による返品・交換につきましては返送料(運送会社の実費)・再送料をご負担いただきますのでご了承ください。

右記の場合は 返品・交換をお受けできません。

- サプリメント ■ 食品 ■ 開封された製品 ■ お買い上げレシートや納品書がないもの
- 一度ご使用になった製品 ■ 製品到着後8日以上経過した製品
- 配達後お客様が破損、汚損されたもの ■ セット製品・プレゼント付き製品の返品
- 書籍・DVD・ビデオ ■ 受注生産品・限定品 など

ご返金について ※返品現品が当社に到着・確認後、銀行振込等にてご返金いたします。
※クレジットカードでお求めの場合は手続き上、ご指定の口座より一旦引き落とされる場合もございます。その場合、クレジット会社より翌月ご返金いたします。

SONOKO式実行相談窓口 <開設日時>火・木・土 10時~17時

「お電話が混み合ってつながりにくい」とのご意見にお応えし、事前予約制とさせていただきます。
ご予約後、ご案内の日時にご相談専用ダイヤルにお電話をいただきますと、お待たせせずに実行相談員が対応いたします。
※ご予約が殺到した場合、ご希望の日時にご相談をお受けできない場合がございます。※担当者のご指名はお受けいたしかねます。ご了承ください。

◆ご予約 **0120-88-7878**

(月曜定休) 10:00~18:00

◆ご相談専用ダイヤル(ご予約制) **0570-03-7800**

ご相談窓口
担当スタッフ 大石
※窓口担当の1人です。



SONOKO

開運福袋2023

お申し込み受付期間
12/1(木)~15(木)

※お届けは新年1月2日(月・休)です。
※一部の宝飾は福袋と別送で後日お届けいたします。

送料・代引手数料無料

※ポイント付与・ご利用の対象外となります。
※福袋は性質上、返品・交換できませんので何卒ご了承ください。
※オンラインショップでは、10万円までの福袋をご注文いただけます。
※オンラインショップでは、カスタマイズや別送品を含む福袋はお求めいただけません。

送料¥0
単独発送

常蔵凍

すべての福袋に
2023 SONOKO
オリジナル
卓上カレンダー入り!

数量限定

掲載は商品の一例です。
さらに盛りだくさんの
内容でお届けします!

毎年、「価値ある本物」を厳選して福袋をおつくりしていた鈴木その子。
その意志を受け継ぎ、皆様のもとへ1年の福を呼び込むように心を込めてご用意しました。

60万円相当
30万円
ミックス
+
カスタマイズ

ノンオイル調理
マイルドチキンカレー
金華さばの
スモーク風味

ザ・ソノコ
ホワイトマスク

国産牛とゴロゴロ野菜の
ビーフシチュー

TOKINO G.G

ザ・ソノコ
セラム

ザ・ソノコ
グランクリーム

スーパーモイスター
クリームR

30万円福袋 ミックス+カスタマイズ

食品 補助食品 化粧品 No.48365 税込 330,000円

60万円相当
30万円
ミックス
+
宝飾

ドリームプリン
カスタード

ポークカレー

じゃがいも
ゴロゴロカレー

ソフトクッキー
チョコレート味

SONOKO GG

TOKINO G.Gx2

ザ・ソノコ
グランクリームx2

ザ・ソノコ
セラムx2

30万円福袋 ミックス+宝飾

宝飾 食品 補助食品 化粧品 No.48364 税込 330,000円

40万円相当
20万円
ミックス
+
宝飾

珊瑚リング
珊瑚:横0.8cm 縦1.1cm Pt900
ダイヤモンド:0.40ct サイズ:12号

ダイヤモンドリング
ダイヤモンド:0.306ct クラリティ SI-1

ゴールドピアス/ゴールドブレスレット
【ピアス】K18 ダイヤモンド:0.20ct
【ブレスレット】K18 ダイヤモンド:0.20ct
全長:20cm(調節幅3mm)

ピンクゴールドピアス/ピンクゴールドブレスレット
【ピアス】K18PG ダイヤモンド:0.20ct
【ブレスレット】K18PG ダイヤモンド:0.20ct
全長:20cm(調節幅3mm)

ポークカレー

ソフトクッキー
チョコレート味

TOKINO G.G

スーパーモイスター
クリームR

アイトリートメント

20万円福袋 ミックス+宝飾

宝飾 食品 補助食品 化粧品 No.48363 税込 220,000円

20万円相当
10万円
ミックス

ノンオイル調理
マイルドチキンカレー

帆立しぐれ煮

フルーツゼリー温州みかん

ドリームプリン
カスタード

ザ・ソノコ
セラム

TOKINO G.G

ザ・ソノコ
グランクリーム

SONOKO GG

ザ・ソノコ
ホワイトマスク

10万円福袋 ミックス

食品 補助食品 化粧品 No.48361 税込 110,000円

20万円相当
10万円
ミックス
+
宝飾

ダイヤモンドピアス
Pt900 ダイヤモンド:0.30ct

ザ・ソノコ
セラム

SONOKO GG

TOKINO G.G

ルビーネックレス
K18、ルビー:0.15ct ダイヤモンド:0.24ct
チェーン:45cm アジャスター付き

SO ENERGIE 1箱10本

常温グルメ献立セット

10万円福袋 ミックス+宝飾

宝飾 食品 補助食品 化粧品 雑貨 No.48362 税込 110,000円

10万円相当
5万円
化粧品

ザ・ソノコ
セラム

ザ・ソノコ
ホワイトマスク

ザ・ソノコ
グランクリーム

3Dデザイン
セラム

GG ディープケア
トリートメント

アイトリートメント

SQオイル

5万円福袋 化粧品

化粧品 No.48360 税込 55,000円

10万円相当
5万円
ミックス

プチゼリー葡萄

ノンオイル調理
マイルドチキンカレー

国産牛とゴロゴロ野菜の
ビーフシチュー

TOKINO G.G

ザ・ソノコ
ホワイトマスク

GG ディープケア
シャンプー

5万円福袋 ミックス

食品 補助食品 化粧品 No.48359 税込 55,000円

6万円相当
3万円
食品
&
サプリ

じゃがいも
ゴロゴロカレー

万能だしの素

国産真さばの
味噌煮

北海道にんじん
ポタージュ

ありがたう
乳酸菌

ありがたう
乳酸菌

TOKINO G.G

荳水x2

3万円福袋 食品&サプリ

食品 補助食品 No.48357 税込 32,400円

2万円相当
1万円
食品

だしが美味しいおでん

トキノのり

だし薫る
かき玉風親子丼

ドリームプリン
カスタード

帆立しぐれ煮

じゃがいも
ゴロゴロカレー

1万円福袋 食品

食品 No.48355 税込 10,800円

カスタマイズ福袋

SONOKO厳選の上質なジュエリーからお好みの一品を。さらに、お好きな食品やサプリメント、化粧品、雑貨もお選びいただける、すべてカスタマイズできる福袋です。宝飾なしでもおつくりいたします。
詳しくはお電話にてお問い合わせください。

宝飾 アクセサリー 雑貨
食品 補助食品 化粧品

6万円相当
3万円
ミックス

具だくさん
ミネストローネ

SONOKO GG
50粒入

板のりx2

ホワイト
ストリーム

ハンド&ネイル
トリートメント

TOKINO G.G

荳水

3万円福袋 ミックス

食品 補助食品 化粧品 No.48358 税込 33,000円

2万円相当
1万円
ミックス

マイルド
コンディショニング
シャンプー

UV
ホワイトヴェール

ノンオイル調理
マイルドチキンカレー

フルーツゼリー
温州みかん

SONOKO GG
50粒入

1万円福袋 ミックス

食品 補助食品 化粧品 No.48356 税込 11,000円

購入された方のお声

自分の好きなものばかりが入っていて大満足です。また購入したいと思えます。

※個人の感想です

50万円 カスタマイズ
80万円 カスタマイズ
100万円 カスタマイズ

※ミックス:食品・補助食品・化粧品の入った商品です。※カスタマイズ:食品の一部をカスタマイズいただける商品です。※1万円~30万円福袋の掲載画像は内容の一例です。他にも盛りだくさんの内容でお届けします。 ※写真はイメージです