

2023

4

# THE SONOKO

vol.349

SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY

さあ、献立の4月です！  
美味しい4週間を始めましょう



新メニューが  
入って  
GG 1本付き



New!

揚げないむねとりから

人気のあのメニューが  
待望の復活！



Renewal!

思い出のやさしい玉子焼

国産鶏卵の風味を生かした  
甘く素朴な味付け

「好物はもちろん献立です」  
SONOKOの仲間たちが  
皆様の元気とキレイを応援！



乾燥・寒暖差・紫外線にゆらがない肌になる！

＼ホワイトマスクで／

## 春のもちぷる肌計画

SONOKOのこだわり ターメリックを使わない珍しい白いカレー

4月限定

4万円(税別)以上お買い上げ毎に

うれしい選べるプレゼント



ホワイティ1本  
500ml(5倍希釈)



有機フルーツ+  
野菜100 6本  
190g×6

■1回のご注文金額(税別)が対象となります。銀座店では、1日のお買い上げ金額の合算が対象となります。■ポイントを利用した場合もプレゼントの対象となります。■オンラインショップもプレゼント対象です。＊オンラインショップでのプレゼントはホワイティのみとなります。  
■以下はプレゼント対象外です。○定期便などのご予約品 ○単独発送となる別送品(ご予約販売品) ○先様送りギフト ○浄水器本体 ○浄水器工事費、メンテナンス費 ○寝具など一部のSONOKOセレクト品…他 ※詳しくはお電話にてお問い合わせください。

# ＼お得でうれしい、もちろん美味しい／ 献立を実行す

フレッシュな春は、4週間献立を始める方が増える季節。2つの新メニューを加えた大充実の献立をご用意しました。結果を楽しみに、

## フレンチトースト

シナモンの風味をアクセントにした優しい甘さ。ノンオイル調理なのに食べごたえがあるのもうれしいです。電子レンジで軽く温めても美味しいですが、私はカリッと焼くのもお気に入りです。

コールセンター 飯塚

## トーストクリーム

今年もこの季節が来た！とワクワクする、期間限定の特別な味。生クリームと卵黄、食塩のみのシンプルな素材なのに、濃厚でコクがあり、でもしつこくありません。こんがりトーストした山型パンにたっぷり塗って食べる朝は最高に幸せ。パン好きにはたまらない逸品です。昨年からの販売期間が6月まで延長となり、とてもうれしいです！

銀座店 店長 高橋

## ウィズボンチキンカレー

温めた後、骨付きチキンを軽くグリルで焼くと、香ばしいスパイスの風味が引き立ち、いっそう美味しく。コクのあるカレーソースと合わせて、ご馳走気分を満喫しながら食しています。

コールセンター 池尻

## うれしい新メニュー！

### 塩麴に漬け込んで しっとりやわらかく！

国産の鶏むね肉の皮や脂身を手作業で丁寧に取り除き、塩麴、清酒、生姜などでつくったタレに一晚じっくり漬け込み、片栗粉、コーングリッツ、上新粉を使った衣をまもわせて蒸し焼きに。油を使わずに仕上げた、竜田揚げ風のサクサク食感をお楽しみください。不要な食品添加物や増量目的の大豆たんぱくは加えていません。

NEW

### 揚げないむねとりから

2袋

150g(6個)×2  
No.50040

2,600円 税込 2,808円

1袋

150g(6個)  
No.50672

1,300円 税込 1,404円

4月の献立でも  
「お楽しみいただけます！」

## 揚げないむねとりから

鶏むね肉がとてもやわらかく、しっとりとした仕上がります。幅広い年代の方に好まれる、クセのないやさしい味付けです。

コールセンター 大石

## 献立を始めるなら頼もしいサプリメントを相棒に！

### 献立を後押しする基本の2品

#### TOKINO G.G 3本+ 荘水2本セット

No.50030 ※ポイント対象外

● TOKINO G.G 180粒×3  
● 荘水 35ml×2

73,000円 ▶ **57,000円**  
税込 61,560円



### 植物由来エキスも加えてイキイキと！

#### SONOKO GG 3本+ 荘水2本セット

No.50029 ※ポイント対象外

● SONOKO GG 180粒×3  
● 荘水 35ml×2

73,000円 ▶ **57,000円**  
税込 61,560円



常 冷蔵 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 ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常 冷蔵

ご注文は

お電話注文  
(通話料無料)

0120-88-7878

受付時間(月曜定休) 10:00~18:00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合は Tel.03-4335-7750

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

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。

# るなら、4月が始めどき!

美味しく続けてください!

## 極みメロンパン

カリカリのビスケット生地と、ふわふわの中生地。味も香りも食感も異なる2つの生地を一度に楽しめて、幸せな気分してくれるパンです。端っこのビスケット生地が厚いところをきつね色になるまで焼いた後、放置して少し冷ますと、カリカリ度がアップして食べごたえも十分!

コールセンター 岩井

## フルーツゼリー温州みかん

まるでみかんそのものをいただいているようなフレッシュ感に濃厚な甘みと酸味が絶妙なバランス。子どもたちも大好きで、冷やしたり冷凍庫で凍らせたりとそれぞれの楽しみ方で、おやつや食後のデザートとして味わっています。

銀座店 寺田

## 海の幸マカロニグラタン

魚介の旨みを含んだホワイトソースがとても美味しく、魚介類がたっぷり入って食べ応え抜群!こんなに豪華なのにノンオイル調理なのうれしいです。どこから食べてもワクワクする、特に大好きなご褒美ごはんです。

銀座店 岩生

## 北海の恵みごちそう丼

北海道産のタコ、いくら、肉厚のホタテに、上品な味付けがよく合っている海鮮丼。薬味やトキノ海苔を加えればさらに美味しくなるので、一度試してみてください。おすすめです!

銀座店 丸山

## 思い出のやさしい玉子焼

だしの旨みと飽きのこない甘さが後引く一品です。大根おろしなどをちょっと添えて「便利つゆ」を少々足すと、一味違う美味しさに。手軽な一品としても欠かせません。

コールセンター 大石

## おいしくリニューアル!

## 国産鶏卵の風味を生かした甘く素朴な味付け

国産鶏卵の風味を生かし、砂糖、食塩、醸造酢などで味付けした素朴な味わい。家庭でつくるのと同じように、ガスの直火で何度も返しながら丁寧に焼き上げました。卵液の配合を工夫することで、加工でん粉を使っていないのもSONOKOのこだわり。カット済みで使いやすく、パンにはさむのもおすすめです。

4月の献立でもお楽しみいただけます!

## 思い出のやさしい玉子焼 リニューアル 常蔵凍

2袋 10個(500g)×2 No.50041

3,100円 税込 3,348円 3%UP

1袋 10個(500g) No.50478

1,550円 税込 1,674円

## 毎日の食事や飲み物に 滴下して内側から健やかに

### 荘水 6本セット 常蔵凍

35ml×6 No.50031 **8,000円** お得! **45,000円** 税込 48,600円

さらにもう1本

荘水 1本

## 「荘水」を滴下した水や 昆布水に混ぜて毎日の習慣に

### ありがとう乳酸菌 2箱

10ml(液体タイプ)×15包×2 No.50037 常蔵凍 **7%UP** **11,600円** +812ポイント 税込 12,528円

## くつろぎを大切にしたい方に

### 素ドリンク 月 2本 常蔵凍

500ml×2 No.50035 **11,600円** 税込 12,528円

## カラダよろこぶ選りすぐりの滋養源をチャージ

### SO ENERGIE 常蔵凍

3箱30本 50ml×30 No.50033 **12,000円** 税込 12,960円

## 1箱10本

50ml×10 No.50032 **4,000円** 税込 4,320円

お申し込み受付期間 **4/12(水)まで**

**数量限定** 常蔵凍 1週間ごとに送料・代引手数料無料でご希望日にお届けいたします。 送料¥0 単独発送

## TOKINO G.G付き 4月の4週間完全実行献立セット

●4月の4週間完全実行献立セット ●TOKINO G.G 180粒

## SONOKO GG付き 4月の4週間完全実行献立セット

●4月の4週間完全実行献立セット ●SONOKO GG 180粒

ご希望の飲み物のタイプをお選びいただけます **コーヒータイプ** コーヒー1袋入 **ほうじ茶タイプ** ほうじ茶2袋入

3食+間食+夜食×7日分×4週間 **計140食** 召し上がり方の一例(メニュー表)付

各**98,000円**▶ **78,000円** 税込 84,240円 **20,000円** お得!

## 4献ご購入者だけ!

## お得にお求めいただけます

## 始めるあなたを内側からしっかりサポート

### 4週間献立応援 サプリセット

常蔵凍 No.50123 ※ポイント対象外 **52,800円**▶ **32,800円** 税込 35,424円 **20,000円** お得!

- 【セット内容】  
●TOKINO G.G 180粒  
●SONOKO GG 180粒  
●ありがとう乳酸菌 10ml(液体タイプ)×15包  
●能活生活 30粒



## お米や調味料で献立をさらに美味しく

### 4週間献立応援 食品セット

常蔵凍 No.50122 ※ポイント対象外 単独発送 ※お電話・銀座店のみ注文いただけます。 **12,830円**▶ **9,000円** 税込 9,720円 **3,830円** お得!

- 【セット内容】  
●氷温熟成<sup>®</sup>そのこみごはん ササニシキ 180g×36  
●和風ノンオイル ドレッシング 200ml  
●スパイス香る 熟成ウスターソース 360ml  
●再仕込み醤油 360ml



そら  
**荘くん**

【水の国の魔術師】

彼が注いだ水はあらゆるものに  
滋味を加え、金属はいつまでも  
錆びず、彼のそばにある花は枯れ  
ないという伝説に包まれている。実際  
の彼は、水のようにしなやかな性格で  
誰とでもなじんで仲よくなれる。いつも  
笑顔で、若々しい。TくんとGくんとは  
大親友。

人間の  
カラダの約60%は  
水である



**Tくん**

【カキの国の王様】

「献立を支えよ」という命を受けてカキの国に  
1990年に誕生して以来、献立とともに歩ん  
できた。「魔法の粒」と称されて  
きたそのカリスマ性と実績から  
仲間たちの尊敬を集め、  
頂点に君臨する圧倒的  
存在。2020年に衣装を  
一新して丈夫なマントを装  
着してさらに頑丈になった。

すべては  
もう一人の  
自分のために



**Gくん**

【カキと花の国の王様】

T君に負けないカリスマ性を持つ、頼もしい  
リーダー。端正な容姿とスリムながらもたく  
ましいボディが自慢で、いつもイキイキとエネル  
ギッシュ。誰とでもお付き合いができて、花  
を愛でる豊かな感受性も持ち合わせてお  
り、特にツバキ、サクラ、紫菊を好み、麗  
しい淑女に会うと贈  
らずにはられない。

元気なら  
負けません



「好物はもちろん献立です」  
SONOKOの仲間たちが皆

のう  
**能くん**

【ホタテの国の賢者】

クールないでたちで仲間たちから  
一目置かれている。教養が豊かで、  
何かと好奇心も旺盛。ホタテの殻  
のベッドに入っても本を手放さな  
い。乳くん、善くんと仲がよく、3人  
でいるとパワーアップする。



全国民の  
顔と名前を  
覚えているよ!



**MITOKOちゃん**

【ミス・オリーブ】

陽光に負けない弾ける笑顔とあふ  
れる元気が自慢のミス・オリーブ。健康  
的なだけでなく、カラダを動かすのが  
好きで、本当の年齢を聞くと誰もが  
驚くほどの若見え美女。



カフェインは  
飲みません

いつもやる気が  
燃えています



**DORIAくん**

【ミスター・オリーブ】

厳しい日差しにも負けず、見た人が  
惚れ惚れするほど一日中パワフルに  
動き回るミスター・オリーブ。朝にも  
強く、目が覚めた瞬間から元気に  
やる気がみなぎっている。

1週間グルメセットを上手に取り入れて、元気とキレイを手に入れるのもおすすめだよ!



**数量限定**  
4月の  
1週間グルメセットA  
No.50124 常蔵凍  
**21,000円** 税込 22,680円  
3食+間食×7日分=計28食  
召し上がり方の一例(メニュー表)付



トーストクリーム  
3個



**数量限定**  
4月の  
1週間グルメセットB  
No.50125 常蔵凍  
**21,000円** 税込 22,680円  
3食+間食×7日分=計28食  
召し上がり方の一例(メニュー表)付



トーストクリーム  
3個

お得な  
A・Bセットが  
おすすめ!

詳しくは  
13面へ

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 ※温度帯の表記のない化粧品はすべて常蔵凍

ご注文は

お電話注文 (通話料無料) **0120-88-7878**

受付時間(月曜定休) 10:00~18:00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合は Tel.03-4335-7750

オンラインショップ  
**www.sonoko.co.jp**

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。

Rちゃん

【カキと森の国の王女】

美容には興味津々で、仲よしのMITOKOちゃんDORIAくん姉弟にその秘訣を教わっている。人生のモットーは「美しく生きる知恵」「バラ色の人生」。好きな色はピンク、好きな花はバラ。



キレイを探求中!

とう透ちゃん

【植物の国の白雪姫】

一目見た者が忘れられないほどの輝くような美しさが印象的。優雅なスタイルが似合うファッションリーダーとしても知られ、ヴェールや日傘を欠かさない。好きな果物はリンゴ・ベリー。



若々しさはとにかくおトクですよ

果報は寝て待て

つき月ちゃん

【植物の国の眠り姫】

透ちゃんの双子の妹。贅を尽くした調度品や寝具でつくりあげたプリンセス仕様の寝室は、一歩足を踏み入ると誰もが心地よくなれると評判。



いろんな街巡りをするのが趣味

YUTAKAくん

【ツバキ咲く島のアフロ王子】

海を望む山々にツバキが咲き誇る国の若き王子。長年の悩みだった多毛と剛毛を生かしたオリジナルのくるくるパーマがトレードマークだが、パーマに毎回5時間かかるのでちょっと困っている。腕のいい専属美容師を募集中。



KAMIちゃん

【ツバキ咲く島のかぐや姫】

YUTAKAくんの妹。王室に代々受け継がれている、見事なツバキの花の模様が彫られたつげ櫛を手入れて守るのが使命。お風呂が大好きで、夏も冬も欠かさずバスタブにつかっている。そのおかげか、いつも身体もいつもぽかぽか。



いつもイキイキしているの

仲間を増やすのが使命

ぜん善くん

【菌の国の豊穡神】

乳くんの双子の弟。頑張り屋さんで、縁の下の方持ち。自分を犠牲にしても菌の国の住民のために日々働いている。



仲間を守るのが使命

【菌の国の守り神】

善くんの双子の兄。正義感が強く、頼れる兄貴。菌の国の住民と協力し合い、古くからいる仲間を守って応援してあげるやさしい性格。



にゅう乳くん

常温で保管できる人気の総菜に、サプリも付いてうれしい!



常温グルメ献立セット

No.50127 常蔵凍 19,800円 税込 21,384円

3食+間食+夜食×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



そのこの御赤飯 3パック

常温グルメ献立セット そのこ米ごはん付

水溫熟成®そのこ米ごはん19食

No.50128 常蔵凍

22,800円 税込 24,624円

3食+間食+夜食×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



そのこの御赤飯 3パック

※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。

乾燥・寒暖差・紫外線に **ゆらがない肌になる!**

# \ ホワイトマスクで / 春のもちぷる肌計画

ゆらぎ肌 → **もちぷる肌に!**

乾燥や寒暖差に加え、紫外線も気になり始める春は、ターンオーバーの乱れやバリア機能の低下による肌荒れで、ゆらぎやすい肌。まずはバランスのとれた食事と質のよい睡眠で生活を健やかに整え、いつものスキンケアを春バージョンにアレンジ。ホワイトマスクを上手に取り入れて、輝くようなもちぷる肌をめざしませんか。



**step 1**  
化粧水

浸透\*しやすい肌に整える

**step 2**

ホワイトマスク

うっとり輝くもちぷる肌のカギ!

**step 3**  
ホワイトマスクをローションでサンド!

ホワイトマスクの前後に化粧水を使うと、ホワイトマスクのうっとり感がさらにアップ!

うれしいセットで、もっちり、ぷるん!

人気の「ホワイトマスク」と化粧水にプレゼントが大充実のお得なセットをご用意しました。化粧水をドライフェイスシートでじっくり浸透\*させれば、さらに輝くもちぷる肌へ!

## ザ・ソノコ ホワイトマスク & ホワイトニングローションセット

No.50002

- ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g
- ザ・ソノコ ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】120mL

16,200円 税込 17,820円



ザ・ソノコ ホワイトニングローション 10mL  
ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス 4.5mL  
SONOKOドライフェイスシート1袋(6枚入)

## ザ・ソノコ ホワイトマスク & リペアローションセット

No.50003

- ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g
- ザ・ソノコ リペアローション 120mL

16,200円 税込 17,820円



ザ・ソノコ リペアローション 10mL  
ザ・ソノコ リペアエッセンス 4mL  
SONOKOドライフェイスシート1袋(6枚入)

美白\*

エイジングケア\*

保湿・くすみ\*ケア

明るく冴えわたるみずみずしい肌へ

ザ・ソノコ ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】

120mL No.50005

7,200円 税込 7,920円



ソエナジー SO ENERGIE 1本

うるおいみなぎる弾むようなハリ肌へ

ザ・ソノコ リペアローション

120mL No.50006

7,200円 税込 7,920円



ソエナジー SO ENERGIE 1本

うるおひも輝きもエイジングケア\*も!

ザ・ソノコ ホワイトマスク

90g No.50012

9,000円 税込 9,900円



ソエナジー SO ENERGIE 1本

ゆらぎがちな春先も健やかな美肌をキープする基本は、なんといっても保湿。たっぷりの化粧水で、角質層をうるおいで満たしましょう。これからの季節は、美白\*成分トランキサム酸と肌荒れを防ぐグリチルリチン酸ジカリウムを配合した「ホワイトニングローション」もおすすめします。

頼れるレスキューアイテムとして定評ある多機能フェイシャルマスク。保湿するだけでなく、くすみ\*をケアして明るさを引き出すエイジングケア\*としても!

## 私の逸品

ザ・ソノコ ホワイトマスク

片沼 雅子様 54歳

“美顔器の購入を考えていたほど年齢による肌の変化が悩みでした”

年齢のサインに本気で悩んでいた頃、コールセンターの大石さんに「ホワイトマスク」のよさを教えてもらい、届いたその日から3年半、毎日欠かさず使い続けています。「ザ・ソノコ」シリーズになってからは、ますますよさに感動。1度使っただけでパッと明るく輝くような感じが気に入っています。最近では会社で「10年前の写真と比べても今の方がキレイ」と褒められました。

※体験には個人差があります

## \ ゆらぎ肌ケアの仕上げに! / SONOKOのUVケア

春のゆらぎ肌対策は、日焼けや乾燥の原因となる紫外線を防ぐことも欠かせません。「朝のスキンケアはUVケアまで」という意識を徹底させ、健やかな美肌を守り抜きましょう。

ファンデーションも忘れずに!

美白\*成分も配合した高いUVケア効果の下地

スキンケアしながら発光美白\*肌メイク

汗や水に強いウォータープルーフタイプ



UVホワイトヴェール【薬用美白下地】SPF40/PA+++ 30g No.50018

2%UP 4,900円 税込 5,390円



ライトアップBB SPF35/PA+++ ブライトピンク No.50015 ナチュラルオークル No.50016 各30g

3%UP 各4,500円 税込 4,950円



サンプロテクトボディ&フェイス SPF50+/PA++++ 50mL No.50017

2%UP 3,800円 税込 4,180円

\*1 角質層まで \*2 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ \*3 年齢に応じたスキンケア \*4 汚れや古い角質による \*5 メイクアップ効果による

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 ※温度帯の表記のない化粧品はすべて常蔵凍

ご注文は

お電話注文 (通話料無料)

0120-88-7878

受付時間(月曜定休) 10:00~18:00 ※IP電話・国際電話ご利用の場合は Tel.03-4335-7750

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

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。

ここが  
ミソ!

## SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!  
白いカレー数々のカレーを生み出した鈴木その子  
リクエストに応じて白いカレーも開発ごはんを美味しく食べられる総菜として  
何種類ものカレーをつくった鈴木その子

鈴木その子がスタッフや取材陣にふるまったカレーが人気を呼び、後に黄色いカレーとして完成したという逸話をご存じの方は多いことでしょう。鈴木その子のカレーの原点は、生家で親しんだカレーでした。当時の家庭のカレーは、小麦粉とカレー粉のルウによる素朴な味わい。市販のカレールウの多くには、口どけをなめらかにするための油脂が使われていますが、味噌汁のようにさっぱりしたカレーをめざしていた鈴木その子は、油脂を加えず調理しています。

油でコーティングされていないじゃがいもは崩れやすいので、煮込みません。肉から出る脂、肉や野菜のアクを丁寧にお玉ですくいます。師範台と呼ばれた調理台で、大鍋に入った200人前のカレーを、鈴木その子自らボートのオールのような木ベラでかき混ぜる姿は、トキノ会便り編集長の瀧本によると「真剣勝負そのもの」でした。

英国でさまざまなカレーを食した経験を生かした  
個性豊かなこだわりのカレー

鈴木その子が英国滞在時代に出会ったさまざまなカレーをもとに生まれたのが、レストランや店舗で行列をつくったウィズボーンチキン

カレーやタンドリーチキンカレーです。インドやバングラデシュが英国領だったという歴史的経緯から、実は英国にはカレー店が多く、名だたるカレー店を巡って研究したのです。

熱狂的人気を博したカシミールカ

レーは、鈴木その子自身が有名インド料理店で食べた味を、バングラデシュの料理人を雇って再現するほどこだわったもの。今でも懐かしく思い出す方が後を絶ちません。

美白の女王として知られた鈴木その子を象徴するのが、白いカレーです。多くの取材を受ける中、リクエストにお応えする形で、スパイスの効いた大人向けのカレーを驚くべきスピードで完成。記者やタレントの方々にふるまいました。皆様を美味しい料理で楽しませて喜ばせたいという鈴木その子の姿勢がよく表れたエピソードといえるでしょう。

ターメリックやパプリカパウダーを使わず  
限りなく色を抑えた「白いカレー」

SONOKOがお届けする「白いカレー」も、白色に限りなく近づけたスパイシーなカレーです。色味を抑えるために、カレーの代表的なスパイスであるターメリック(うこん)やパプリカパウダー、色が目立つブラックペッパーを使わずに仕上げたのが最大の特徴。バランスよくブレンドしたのべ11種類のスパイスに、隠し味として白味噌を加えることで、ただ辛いだけでなくコクと奥行きのある風味に。ルウの色を濃くしないために、豚も肉を選び、余分な脂身を取り除いた後でスライスし、さらにボイル加熱して脂を落としています。

SONOKOでは現在、辛口派の方に好まれる「クリームカレー」や「タイレッドカレー」、お子様にもご好評の「マイルドチキンカレー」など、9種類のカレーを展開しています。そのどれもが、植物油や不要な添加物を加えず、ソースに色を付けるカラメル色素なども使わず、スパイスと素材の味を最大限に生かしています。お好みやその日の気分に合ったカレーで、ごはんを美味しくお楽しみください。

ターメリック不使用  
SONOKOならではのカレー  
白いカレー 5袋

常蔵凍 No.50077

200g×5 辛さ★★★★★

4,500円  
税込4,860円さらに  
もう1袋900円  
お得!白いカレー  
1袋「黄色いカレー」入り!  
スパイシーなカレーが大集合

数量限定

辛口派カレーセット 常蔵凍 No.50079

- 白いカレー 200g 辛さ★★★★★
- **なくなり次第終了** 黄色いカレー 200g 辛さ★★★★★
- クリームカレー 200g 辛さ★★★★★
- ノンオイル調理 タイレッドカレー 200g 辛さ★★★★☆
- ノンオイル調理 キーマカレー 120g 辛さ★★★★☆

4,000円 ▶ 3,600円 税込3,888円

400円  
お得!「マイルドチキンカレー」入り!  
お子様にもうれしいカレーが大集合  
甘口派カレーセット

常蔵凍 No.50156

- ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 200g×2 辛さ★☆☆☆
- チキンカレー 200g×2 辛さ★☆☆☆
- じゃがいもゴロゴロカレー 230g×2 辛さ★☆☆☆

4,320円 ▶

3,900円  
税込4,212円420円  
お得!

※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。

サプリメント

初代GGのレシピを再現しつつ進化。



**TOKINO G.G 3本 + 荘水 2本セット** 常蔵凍

TOKINO G.G 180粒×3  
荘水 35ml×2  
No.50030  
16,000円お徳!  
73,000円 ▶ **57,000円**  
税込 61,560円  
※ポイント対象外

鈴木その子が開発に携わった初代GGの復刻版。抽出精度の高まったカキ肉エキスを用い、初代GGのレシピを再現しています。荘水が入ったお得なセット。

有用成分を助け、元気度アップ!



**SONOKO GG 3本 + 荘水 2本セット** 常蔵凍

SONOKO GG 180粒×3  
荘水 35ml×2  
No.50029  
16,000円お徳!  
73,000円 ▶ **57,000円**  
税込 61,560円  
※ポイント対象外

カキ肉エキスに、若々しさをサポートする3種類の国産植物エキスを配合。荘水とセットでいきいきした毎日を応援。

良質な水でカラダを満たして健康に



**荘水 6本セット**

常蔵凍  
35ml×6  
No.50031



45,000円  
税込 48,600円  
8,000円お徳!

カラダに必要な微量ミネラルを配合。飲み物や食べ物に混ぜて摂れる液状タイプです。若々しい印象のカラダづくりを応援します。

年齢とともに増える美容の悩みに



**SONOKO G.G.ロゼ 3本 + 荘水 1本セット** 常蔵凍

SONOKO G.G.ロゼ 150粒×3  
荘水 35ml  
No.50028  
8,000円お徳!  
48,000円 ▶ **40,000円**  
税込 43,200円  
※ポイント対象外

年齢を重ねるほど気になる美容の悩みにアプローチするサプリメントです。カラダのコンディションを整え、ハリのある若々しい日々へと導きます。

健やかさをめぐらせて満たしたい方へ



ユタカミ **YUTAKAMI 2袋** 常蔵凍

機能性表示食品  
3カ月分 135粒×2  
No.50039  
3%UP **24,000円**  
税込 25,920円

ツバキ種子エキスに含まれる、機能性関与成分カメリアサポニンB<sub>2</sub>を配合。摂取により末梢部位の血流増加が確認されています。男性にも女性にもおすすめです。

【届出表示】本品にはカメリアサポニンB<sub>2</sub>が含まれます。カメリアサポニンB<sub>2</sub>は、末梢部位の血流を改善することにより、気温や室温が低い時などの冷えにより低下した末梢部位の体温を回復する機能があることが報告されています。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。本品は国の許可を受けたものではありません。



ソー エナジー **SO ENERGIE** 常蔵凍

3箱30本 50ml×30  
No.50033  
12,000円  
税込 12,960円



1箱10本 50ml×10  
No.50032  
4,000円  
税込 4,320円



高麗人参配合。1日の元気のために毎日1本。カラダの土台へアプローチ。

常蔵凍  
**素ドリンク 透 2本** 11,600円  
500ml×2 No.50034 税込 12,528円

常蔵凍  
**素ドリンク 月 2本** 11,600円  
500ml×2 No.50035 税込 12,528円

常蔵凍  
**能活生活** 7,000円  
30粒 No.50036 税込 7,560円  
3%UP

良質な「ホタテ・プラズマローゲン」を使用。冴えたポジティブな毎日を応援します。

常蔵凍  
**ありがとう乳酸菌 2箱** 11,600円  
10ml(液体タイプ)×15包×2 No.50037 税込 12,528円  
7%UP +812ポイント

「乳酸菌生成エキス」が内から理想的な身体環境を整えます。

常蔵凍  
**がんばれ善玉菌 2箱** 6,000円  
5.5g(粉末タイプ)×30包×2 No.50038 税込 6,480円  
5%UP +300ポイント

善玉菌の働きを助ける栄養素をSONOKO独自のバランスで配合。

化粧品



マスクでうるおいをたっぷり補給して明るく輝く肌へ!

**ザ・ソノコ ホワイトマスク & ホワイトニングローションセット**

ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g No.50002  
ザ・ソノコ ホワイトニングローション【薬用美白化粧品】120mL  
**16,200円**  
税込 17,820円



マスクでうるおいをしっかりと浸透\*1させてしっとりハリ肌へ!

**ザ・ソノコ ホワイトマスク & リペアローションセット**

ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g No.50003  
ザ・ソノコ リペアローション 120mL  
**16,200円**  
税込 17,820円



プレゼント  
SO ENERGIE 1本

**ザ・ソノコ クレンジングウォーター** 7,000円  
145mL No.50010 税込 7,700円

しっかり落とすのにうるおいを残す、ウォータータイプのクレンジング。

プレゼント  
SO ENERGIE 1本

**ザ・ソノコ ウォッシングフォーム** 7,000円  
100g No.50004 税込 7,700円

濃密泡が古い角質や汚れをしっかりオフ。洗いがりはしっとり。

うるおいも艶めきもエイジングケア\*2も!

プレゼント  
SO ENERGIE 1本

**ザ・ソノコ ホワイトマスク** 9,000円  
90g No.50012 税込 9,900円

大人肌のにごり\*3までやさしくオフする多機能フェイシャルマスク。

プレゼント  
SO ENERGIE 1本

**ザ・ソノコ ホワイトニングローション** 7,200円  
【薬用美白化粧品】120mL No.50005 税込 7,920円

高い保湿力の薬用美白\*4化粧品で、透明感あふれるみずみずしい肌へ。

プレゼント  
SO ENERGIE 1本

**ザ・ソノコ リペアローション** 7,200円  
120mL No.50006 税込 7,920円

美容成分を複合的に配合。肌をうるおし、次に使うスキンケアを浸透\*1しやすく。

\*1 角質層まで \*2 年齢に応じたスキンケア \*3 汚れや古い角質 \*4 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ \*5 L-アスコルビン酸2-グルコシド(有効成分) \*6 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP/保湿成分 \*7 混合植物エキス(保湿・整肌成分) \*8 自社比 \*9 乾燥による小じわを目立たなくする効果(効能評価試験済み)

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 ※温度帯の表記のない化粧品はすべて常蔵凍

**プレゼント**  
SO ENERGIE 1本

**ザ・ソノコ  
ホワイトニングエッセンス**  
【薬用美白美容液】30mL No.50007  
**12,000円**  
税込 **13,200円**

明るい肌へ導くビタミンC誘導体\*5を配合。美白\*4力と保湿力で、うるおい肌へ。

**プレゼント**  
SO ENERGIE 1本

**ザ・ソノコ  
リペアエッセンス**  
【薬用シワ改善美容液】30mL No.50008  
**12,000円**  
税込 **13,200円**

2つの有効成分が多角的にアプローチ。シワを改善して美しいハリ肌へ。

**プレゼント**  
SO ENERGIE 1本

**ザ・ソノコ  
balancingミルク**  
80mL No.50009  
**10,000円**  
税込 **11,000円**

3種類のセラミド配合\*6。豊かなうるおいで肌を包み込み、もっちりハリ肌へ。

**プレゼント**  
SO ENERGIE 2本

**ザ・ソノコ セラム**  
30mL No.50013  
**22,000円**  
税込 **24,200円**

クイーンオブホワイト®\*7を贅沢に配合\*8。美しい肌の土台づくりを。

**プレゼント**  
SO ENERGIE 2本

**乾燥小じわがピーン！  
目元にも口元にもハリ感を**

**ザ・ソノコ  
グランクリーム**  
45g No.50011  
**25,000円**  
税込 **27,500円**

乾燥小じわを目立たなくする\*9エイジングケア\*2クリームで艶めくハリ肌を。

**NEW**

**ザ・ソノコ  
スキンケアキット**

**ホホワイトニング** No.49922  
ザ・ソノコ クレンジングウォーター 3mL  
ザ・ソノコ ホワイトニングローション  
【薬用美白化粧水】10mL  
ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス  
【薬用美白美容液】4.5mL  
ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g

**リペア** No.49923  
ザ・ソノコ クレンジングウォーター 3mL  
ザ・ソノコ リペアローション 10mL  
ザ・ソノコ リペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】4mL  
ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g

各**4,200円** 税込 **4,620円**

**スーパーモイスタチャー  
クリームR** 50g No.50014  
**3%UP 25,000円**  
税込 **27,500円**

豊かなうるおいで赤ちゃんのようなふっくらぶる肌へ。

**ボディクリームR** 220g No.50020  
**2%UP 3,500円**  
税込 **3,850円**

保湿とトリートメント効果で、うるおいのある素肌に。乾燥予防にもおすすめ。

**ボディジェル** 150g No.50019  
**2%UP 2,800円**  
税込 **3,080円**

うるおいで満たしながら、さらっとみずみずしい心地のジェルタイプクリーム。

**プレゼント**  
3Dデザイン セラム 2g

**3Dデザイン フォーボディ  
2本** 200mLx2 No.50021  
**3%UP 14,000円**  
税込 **15,400円**

素肌の気になる部分にアプローチ。なめらかで上質なボディへ。

**美白\*4成分も配合した  
高いUVケア効果の下地**

**UVホワイトヴェール**  
【薬用美白下地】  
SPF40/PA+++ No.50018  
30g  
**2%UP 4,900円**  
税込 **5,390円**

美白\*4、UVケア、肌色補正の3役を1本で叶える日中用化粧品下地。

**ライトアップBB  
SPF35/PA+++  
ブライトピンク** 30g No.50015  
**3%UP 4,500円**  
税込 **4,950円**

透明感のある明るく華やかな印象の肌を演出。

**ライトアップBB  
SPF35/PA+++  
ナチュラルオークル** 30g No.50016  
**3%UP 4,500円**  
税込 **4,950円**

自然なカバー力でナチュラルなツヤ肌を演出。

**汗や水に強い  
ウォータープルーフタイプ**

**サンプロテクト  
ボディ&フェイス**  
SPF50+/PA++++ No.50017  
50mL  
**2%UP 3,800円**  
税込 **4,180円**

強い紫外線ブロック力を備えながら肌にやさしい、全身用・日焼け止め乳液。

**マイルド  
コンディショニング  
シャンプー 2本**  
480mLx2 No.50024  
**5%UP 9,000円**  
+450ポイント 税込 **9,900円**

ノンシリコン、弱酸性で家族で使えるリンス不要のシャンプー。

**ヘアカラー  
トリートメント 2本  
ブラック** 200gx2 No.50026  
**2%UP 6,000円**  
税込 **6,600円**

白髪ケアしながら艶めく美しい黒髪へ。男性にも好評です。

**ヘアカラー  
トリートメント 2本  
ダークブラウン** 200gx2 No.50027  
**2%UP 6,000円**  
税込 **6,600円**

分け目や生え際に自然になじむ明るめのダークブラウン。

**薬用ハンドウォッシュ  
2本** 200mLx2 No.50022  
**3%UP 2,000円**  
税込 **2,200円**

しっかり殺菌・消毒しながら、手肌しっとり。

**せっけん 6個** 80gx6 No.50023  
**3%UP 3,300円**  
税込 **3,630円**

家族みんなで使える全身用せっけん。

**薬用はみがき 2本** 100gx2 No.50025  
**5%UP 3,600円**  
+180ポイント 税込 **3,960円**

2種の有効成分が歯周病・歯肉炎を予防。医薬部外品。

**食品**

**数量限定**

**4月のごちそう  
詰め合わせセット**

大山どりのローストチキン 1本  
国産牛100%プレミアムミートローフ 120g  
牛肉と春雨のチャプコギ 180g  
そのまま美味しい肉まるくん 114g(12個)  
なくなり次第終了 黄色いカレー 200g  
ノンオイル中華 海老チリソース 170g  
桜葉薫る道明寺 200g(4個)

常 蔵 凍 No.50120 **6,000円**  
税込 **6,480円**

**数量限定**

**4月のパンセット**

極みメロンパン 1個  
フレンチトースト 1袋(2切)  
極み厚切り山型パン 3枚切  
トーストクリーム 30gx2  
極み粒あんぱん 1個  
極みロールパン2個  
極みカレーパン 1個

常 蔵 凍 No.50121 **3,500円**  
税込 **3,780円**

**数量限定**

**牛肉と春雨のチャプコギ  
2袋** 180gx2 No.50051  
**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。コクのある辛みと旨みでごはんが進む美味しさです。

**国産肉100%  
直火焼きハンバーグ 5個** 120gx5 No.50049  
**5%UP 4,600円**  
+230ポイント 税込 **4,968円**

脂身の少ない国産の牛肉と豚肉で肉本来の旨みを引き出しました。直火のオーブンで焼き上げた、素材も製法もこだわりの逸品。

**国産肉100%  
照り焼きソースハンバーグ 5袋** 240gx5 No.50048  
**5%UP 5,400円**  
+270ポイント 税込 **5,832円**

国産の牛肉・豚肉を使用。和風だし薫るまろやかな照り焼きソースが美味。

**国産牛とゴロゴロ野菜の  
ビーフシチュー 3袋** 200gx3 No.50083  
**5%UP 2,400円**  
+120ポイント 税込 **2,592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。

※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



**NEW** 塩麴に漬け込んで  
しっとりやわらかく!

常蔵凍

**揚げないむねとりから**  
2袋 150g(6個)×2  
No.50040 **3%UP** **2,600円**  
税込 2,808円

1袋 150g(6個)  
No.50672 **1,300円**  
税込 1,404円

国産の鶏むね肉の皮や脂身を手作業で丁寧に取り除き、塩麴、清酒、生姜などでつくったタレに一晩じっくり漬け込み、片栗粉、コーングリッツ、上新粉を使った衣をまわして蒸し焼きに。油を使わずに仕上げた、竜田揚げ風のサクサク食感をお楽しみください。不要な食品添加物を加えずに、シンプルにおつくりしています。



**越後もちぶたのハンバーグ**  
～トマト煮込み～ 3袋  
200g×3  
No.50052 **5%UP** **2,700円**  
+135ポイント 税込 2,916円

粗挽きのもちぶた挽き肉と  
トマトソースの絶品ハーモニー。



**蒸し鶏のガーリック風味**  
2個  
120g×2  
No.50050 **3%UP** **1,400円**  
税込 1,512円

しっとりやわらかな食感。シンプルな  
味付けにガーリックがアクセント。



**鶏肉のやわらか煮**  
～オレンジ風味～ 2袋  
200g×2  
No.50147 **3%UP** **2,400円**  
税込 2,592円

しっとりジューシーな鶏肉はお  
箸で切り分けられるやわらかさ。



**豚どんセット 2袋**  
豚肩ローススライス160g・タレ50g(2食分)×2  
No.50146 **3%UP** **1,800円**  
税込 1,944円

醤油ベースの甘いタレが  
ご飯とも相性抜群。



**だし薫るかき玉風**  
**親子丼 5袋**  
200g×5  
No.50043 **3,750円**  
税込 4,050円

さらにもう1袋!  
**プレゼント**  
だし薫るかき玉風  
親子丼 1袋

やわらかな鶏肉と、とろとろのたまご  
はクセになる美味しさ。うどんにも!



**揚げないとりから**  
2袋 150g(6個)×2  
No.50042 **3%UP** **2,600円**  
税込 2,808円

国産鶏もも肉を蒸し焼きにし、  
油であげたようなサクサク食感に。

**無塩せきポークウィンナー 2袋**  
160g(4本)×2 No.50046 **3%UP** **2,500円** 税込 2,700円

**スパイシー 2袋**  
100g(4本)×2 No.50045 **3%UP** **1,600円** 税込 1,728円

**ハーブ 2袋**  
100g(4本)×2 No.50047 **3%UP** **1,600円** 税込 1,728円

常蔵凍

**スライスハム 2袋**  
80g×2 No.50149 **3%UP** **1,400円**  
税込 1,512円

放牧豚の内もも肉を使用。適度  
な噛み応えと豚肉本来の旨み。

**数量限定**

**海の幸ごちそうセット**  
北陸甘エビのビスクスープ 180g  
海の幸マカロニグラタン 300g  
No.50893 **3,400円**  
税込 3,672円

**プレゼント**  
極みロールパン 2個

**にしん甘露煮 2袋**  
80g(2枚)×2 No.50053 **1%UP** **1,160円**  
税込 1,252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。

**甘口派カレーセット**  
ノンオイル調理  
マイルドチキンカレー 200g×2  
チキンカレー 200g×2  
じゃがいもゴロゴロカレー  
230g×2

常蔵凍 No.50156 **420円**  
**お得!**

**4,320円 ▶ 3,900円**  
税込 4,212円

**数量限定**

**ノンオイル調理 タイレッドカレー**  
3袋 辛さ★★★★☆

200g×3 **5%UP** **2,250円**  
No.50081 +112ポイント 税込 2,430円

7種類のスパイスをブレンド  
した奥深い味わい。

**数量限定**

**ノンオイル調理 キーマカレー**  
3袋 辛さ★★★☆☆

120g×3 **5%UP** **2,100円**  
No.50082 +105ポイント 税込 2,268円

10種類のスパイスをブレンド。国産の豚肉  
や玉ねぎをじっくり煮込んで旨みを凝縮。

**さらにもう1袋!**  
**プレゼント**  
白いカレー 1袋

**白いカレー 5袋**  
辛さ★★★★★

200g×5 No.50077 **900円**  
**お得!** **4,500円**  
税込 4,860円

のべ11種のスパイスをバランスよくブレンドしたスパイシーなカレー。

**数量限定**

**辛口派カレーセット**  
ノンオイル調理  
タイレッドカレー 200g  
ノンオイル調理 キーマカレー 120g  
なくなり次第終了 黄色いカレー 200g  
白いカレー 200g  
クリームカレー 200g

常蔵凍 No.50079 **400円**  
**お得!**

**4,000円 ▶ 3,600円**  
税込 3,888円

**さらにもう1袋!**  
**プレゼント**  
ノンオイル調理  
マイルドチキンカレー 1袋

**ノンオイル調理 マイルド**  
**チキンカレー 5袋** 辛さ★★★☆☆

200g×5 **3,400円**  
No.50080 税込 3,672円

かつおだしや醤油、練り胡麻  
の隠し味でコクを出しました。

**さらにもう1袋!**  
**プレゼント**  
クリームカレー 1袋

**クリームカレー**  
**5袋** 辛さ★★★★★

200g×5 **4,500円**  
No.50078 税込 4,860円

スパイシーなオリジナルブレンドの  
カレー粉と鶏モモ肉の旨みが絶妙。

**チキンカレー**  
**3袋** 辛さ★★★☆☆

200g×3 **5%UP** **2,040円**  
No.50075 +102ポイント 税込 2,203円

多彩なスパイスでチキンと野菜か  
らコクと旨みを引き出しました。

**ポークカレー**  
**3袋** 辛さ★★★★☆

200g×3 **5%UP** **2,040円**  
No.50076 +102ポイント 税込 2,203円

かつおだしや醤油、練り胡麻  
の隠し味でコクを出しました。

**さらにもう1袋!**  
**プレゼント**  
思い出のやさしい  
ミートソース 1袋

**思い出のやさしい**  
**ミートソース 5袋**

140g×5 **3,550円**  
No.50069 税込 3,834円

野菜と挽き肉を煮込み、旨  
みを凝縮した本格派の味。

**さらにもう1袋!**  
**プレゼント**  
国産たらこクリーム  
パスタソース 1袋

**国産たらこクリーム**  
**パスタソース 5袋**

110g×5 **3,850円**  
No.50067 税込 4,158円

ソースのクリーミーな舌ざわりと  
たらこのぶちぶち食感がたまらない!

**さらにもう1袋!**  
**プレゼント**  
海老と香りバジルクリーム  
パスタソース 1袋

**海老と香りバジルクリーム**  
**パスタソース 5袋**

92g×5 **4,400円**  
No.50068 税込 4,752円

香りのよいバジルと海老とまるやか  
なソースの美味しいハーモニー。

**さらにもう1袋!**  
**プレゼント**  
国産帆立のボンゴレ風  
パスタソース 1袋

**国産帆立のボンゴレ風**  
**パスタソース 5袋**

100g×5 **3,550円**  
No.50070 税込 3,834円

国産帆立や野菜にコクの  
あるソースを絡めました。

**数量限定**

**小麦香る**  
**生パスタ 5袋**

100g×5 **1,800円**  
No.50066 税込 1,944円

甘みのある小麦本来の風味、コシ  
があってもちもちの食感を堪能。

**数量限定**

**北海道ごぼう**  
**ポタージュ 2袋**

160g×2 **2%UP** **960円**  
No.50072 税込 1,036円

バターは使わず、味噌を隠し味に、  
ごぼう本来の素朴な味わいに。

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 ※温度帯の表記のない化粧品はすべて常蔵凍

ご注文は 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**

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。



リニューアル 国産鶏卵の風味を生かした甘く素朴な味付け

思い出のやさしい玉子焼 2袋 10個(500g)×2 No.50041 3%UP 3,100円 税込3,348円 1袋 10個(500g) No.50478 1,550円 税込1,674円

国産鶏卵の風味を生かし、砂糖、食塩、醸造酢などで味付けした素朴な味わい。家庭でつくるのと同じように、ガスの直火で何度も返しながらいりながら丁寧に焼き上げました。卵液の配合を工夫し、つなぎのでんぷんは入れずに職人技でおつくりしています。



からだ想いの鶏スープ 3袋 200g×3 No.50071 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。



国産小松菜のみそ汁 10袋 4.5g(フリーズドライ)×10 No.50073 2%UP 1,600円 税込1,728円

お湯を注げばすぐできる国産小松菜のおみそ汁。



ノンオイル中華 海老チリソース 2袋 170g×2 No.50064 3%UP 2,560円 税込2,764円

自然な歯ごたえの海老が主役。有機トマトのケチャップをベースに、国産玉ねぎで甘さを加え、豆板醤でほどよい辛みのチリソースをつくりました。



ノンオイル中華 肉焼売 3袋 192g(24g×8個)×3 No.50062 5%UP 2,700円 +135ポイント 税込2,916円

そのままでも美味しい醤油ベースの味付け。お弁当にも。



ノンオイル中華 肉餃子 3袋 216g(18g×12個)×3 No.50060 5%UP 2,700円 +135ポイント 税込2,916円

ニラの風味が利いた豚肉と鶏肉のノンオイル調理餃子。



ノンオイル中華 肉ワンタン 3袋 177g(ワンタン15個・スープ2袋・2~3食分)×3 No.50061 5%UP 2,700円 +135ポイント 税込2,916円

ボリューム満点の肉ワンタン。赤身のお肉と椎茸の旨みを凝縮。たけのこの食感も楽しめます。



ノンオイル中華 中華丼 3袋 180g×3 No.50063 5%UP 2,340円 +117ポイント 税込2,527円

濃厚なあん、贅沢に用いた6種の国産具材の食感・旨みを堪能。



ノンオイル中華 万能肉味噌 3袋 110g×3 No.50059 5%UP 2,040円 +102ポイント 税込2,203円

八丁味噌とやさしい味噌をブレンドし、深みのある味わいに。



自家製粉そば粉の なま蕎麦 2袋 200g(2食分)×2 No.50044 160円お得! 1,560円▶1,400円 税込1,512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。



素麺 2袋 300g(50g×6束)×2 No.50110 2%UP 1,880円 税込2,030円

のどごしがよく深い味わい。無油製法の手延べの乾麺。



氷温熟成® そのこ米ごはん 1箱(36パック) ササニシキ180g×36 No.50057 7%UP 10,800円 +756ポイント 税込11,664円

吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。電子レンジで温めるだけで、ふっくらつやつやの仕上がり。常温で長期保存可能です。



そのこの御赤飯 6パック 150g×6 No.50058 3%UP 2,700円 税込2,916円

希少な魚沼産有機栽培のもち米(こがねもち)と小豆(ときあかり)を使用。



だしが美味しいおでん 3袋 400g×3 No.50144 5%UP 2,190円 +109ポイント 税込2,365円

あっさり風味のだしは、万人に愛される味わい。冷やしも◎!



国産大豆の絹豆腐 4個 150g×4 No.50074 3%UP 860円 税込928円

国産の中でもやわらかく甘みがある大豆を100%使用。



2種のすり身の 無リンかまぼこ 2本 200g×2 No.50100 5%UP 1,980円 +99ポイント 税込2,138円

スケトウダラとイトヨリダイの無リンすり身を贅沢に使用。食感が◎



いんげん豆の煮豆 2袋 200g×2 No.50054 3%UP 1,100円 税込1,188円

ホクホクとした食感で、ねっとり甘く豆の豊かな風味が美味。



昆布水のもと 2袋 30g×2 No.50094 2%UP 1,560円 税込1,684円

細切りカットの北海道産の真昆布。朝の昆布水やお料理のだしに便利。



数量限定 うぐいす豆の煮豆 2袋 200g×2 No.50056 3%UP 1,420円 税込1,533円 1袋 200g No.50055 710円 税込766円

青えんどう豆をふっくら、まるやかな甘さに炊き上げました。



生わかめ 2袋 200g×2 No.50142 2%UP 1,486円 税込1,604円

肉厚で歯ごたえのあるシャキシャキ塩蔵わかめ。



乾わかめ 2袋 30g×2 No.50141 2%UP 1,486円 税込1,604円

味噌汁やスープにそのまま入れても美味しい一品です。



やわらか紀州梅干し 3パック 100g×3 No.50091 3%UP 2,700円 税込2,916円

まるやかな酸味と、とろける美味しさがやみつきに。



茎わかめ煮 2袋 100g×2 No.50145 3%UP 920円 税込993円

コリッとした食感と和風だしがしっかり染み、ごはんのお供に◎



追い麴仕立ての生味噌 2個 500g×2 No.50098 2%UP 1,900円 税込2,052円

一度仕上がった味噌に米麴を加え再発酵。旨みと甘みをアップ。



万能だしの素 3袋 120g×3 No.50095 2%UP 1,880円 税込2,030円

あさり風味が効いただしの素。ひと振りすれば料理の味がグンとアップ。



淡路島玉葱と国産野菜の だしスープ 3袋 50g×3 No.50065 3%UP 2,040円 税込2,203円

スープとしても、旨みと甘みがぐんとアップする調味料としても◎



便利つゆ 3本 300ml×3 No.50111 2%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。



和風ノンオイル ドレッシング 3本 200ml×3 No.50097 3%UP 1,580円 税込1,706円

どんな素材とも相性抜群な、醤油ベースのノンオイルドレッシング。



その子トマト 2本 400g×2 No.50093 2%UP 1,660円 税込1,792円

凝縮したトマトの風味を楽しめるトマトピューレソース。

※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



国産小麦粉 2袋 1kg×2 No.50143 5%UP 1,160円 +58ポイント 税込 1,252円

産地が明確な国産小麦100%。小麦本来の味わいで料理に最適。



万能ハーブ ガーリックソルト 2個 35g×2 No.50148 3%UP 1,800円 税込 1,944円

6種のハーブと天然塩を独自調合。肉料理などに使えば一流シェフの味に。



その子 常蔵凍 美ワイン赤 2本 750ml×2 No.50106 1,500円お得意! 8,200円▶6,700円 税込 7,370円

その子 常蔵凍 美ワイン白 2本 750ml×2 No.50107 1,500円お得意! 8,200円▶6,700円 税込 7,370円



その子酒 2本 720ml×2 清酒 アルコール分 17度 No.50138 8,760円 税込 9,636円

鈴木その子が美容を考えてつくった米と米麹の濃厚な純米原酒。



国産茶葉 プール茶 2袋 2.5g×10個×2 No.50104 2%UP 2,400円 税込 2,592円

国産茶葉を黒麹菌で発酵。まろやかな味わいです。



国産茶葉 ウーロン茶 2袋 2.5g×10個×2 No.50105 2%UP 2,400円 税込 2,592円

静岡産茶葉を浅めに焙煎した、苦みのない親しみやすい風味。



コーヒーブレイク セット 常蔵凍 プレゼント アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 2個 2個 常蔵凍 グレード1 マンデリン ドリップバッグコーヒー 10g×10袋 No.50108 4,730円 税込 5,108円



ホワイティ 2本 500ml(5倍希釈)×2 No.50099 3%UP 3,000円 税込 3,240円

安定剤無添加でつくった、さわやかな甘みの乳性飲料。



有機ジンジャー りんごとすだち 2本 常蔵凍 有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈)×2 No.50101 7%UP 3,000円 +210ポイント 税込 3,240円

すべて有機原料を使用した生姜ドリンクの素。



有機フルーツ+野菜100 30本 常蔵凍 送料¥0 単独発送 190g×30 No.50103 7%UP 7,980円 +558ポイント 税込 8,618円

6本 常蔵凍 送料¥0 単独発送 190g×6 No.50102 3%UP 1,680円 税込 1,814円



レモンサイダー 24本 常蔵凍 送料¥0 単独発送 200ml×24 No.50109 7%UP 8,160円 +571ポイント 税込 8,812円

こだわりの天然水を使用した、すっきり爽やかな飲み口をお楽しみください。



米粉ロールケーキ プレーン 2箱 1箱(3切)×2 No.50973 2%UP 3,300円 税込 3,564円

小麦粉を使用せず、しっとりとした生地に仕上げました。卵は一つひとつ手で割り、職人が丁寧に作りあげたロールケーキをお楽しみください。



桜葉薫る道明寺 3袋 200g(4個)×3 No.50089 460円お得意! 2,340円▶1,880円 税込 2,030円

1袋 200g(4個) No.50088 3%UP 780円 税込 842円

国産のもち米と小豆を使用し、香り高い桜葉で巻きました。



せんべい ごま 2袋 6枚×2 No.50085 480円お得意! 1,600円▶1,120円 税込 1,209円

1袋 6枚 No.50086 800円 税込 864円



せんべい しょうゆ 2袋 6枚×2 No.50084 480円お得意! 1,600円▶1,120円 税込 1,209円

伝統の製法で焼き上げた香ばしいしょうゆせんべい。



カシューナッツ クッキー 2袋 90g×2 No.50112 2%UP 1,500円 税込 1,620円

カシューナッツを贅沢に使用したサクサククッキー。凝縮されたナッツの旨みと独特の食感がクセになると好評です。 ※カシューナッツ4%以上配合



ドリームプリン カスタード 3個 常蔵凍 78g×3 No.50113 2%UP 1,200円 税込 1,296円

卵の味わいにリキュールでコクをプラス。カラメルソース付。



フルーツゼリー 温州みかん 3個 常蔵凍 85g×3 No.50114 2%UP 1,080円 税込 1,166円

愛媛県産温州みかんの上品な甘みと爽やかな酸味を堪能。



栗まん 6袋 2個×6 No.50090 3%UP 1,980円 税込 2,138円

やさしい甘さの白あん、栗の甘露煮が好相性。香ばしい生地も美味。



せんべい ざらめ 2袋 6枚×2 No.50087 480円お得意! 1,600円▶1,120円 税込 1,209円

しょうゆダレが引き立てる懐かしいざらめの甘さ。



アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 6個 常蔵凍 No.50115 5%UP 2,400円 +120ポイント 税込 2,592円

リエージュワッフルをSONOKO風にアレンジ。絶妙な食感で香味が広がる!



ソフトクッキー チョコレート味 2袋 常蔵凍 9枚×2 No.50139 2%UP 2,222円 税込 2,399円

まろやかな口溶けと濃厚なカカオのココが美味。



北海道みるくジャム 2個 常蔵凍 150g×2 No.50118 5%UP 1,800円 +90ポイント 税込 1,944円

北海道の大地の恵みが詰まった濃厚ミルクジャム。



アイス 常蔵凍 送料¥0 単独発送 ※ポイント対象外 白いコーヒー10個 120ml×10 No.26741 5,000円 税込 5,400円

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

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

バニラ&チョコ各5個 パニラ120ml×5 チョコ120ml×5 No.9264 5,000円 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・交換はお受けできません。●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5面のご利用方法(お届け方法)をご覧ください。

製造の都合により、お届けできるお日にちが限定されております。詳しくは下記をご覧ください。SONOKOアイスお届けカレンダー ●FAX注文は前日締切です。

A 地域お届け日 B 地域お届け日 ●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 ●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) ●注文締切日

4/12(水) もしくは 4/15(土) 4/13(木) もしくは 4/16(日) 4/4(火) まで 4/19(水) もしくは 4/22(土) 4/20(木) もしくは 4/23(日) 4/11(火) まで 4/26(水) もしくは 4/29(土) 4/27(木) もしくは 4/30(日) 4/18(火) まで 5/3(水) もしくは 5/6(土) 5/4(木) もしくは 5/7(日) 4/25(火) まで

※オンラインショップでの取扱いはございません ※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



北海道みるくジャム チョコ 2個 常蔵凍 150g×2 No.50119 5%UP 2,000円 +100ポイント 税込 2,160円

生チョコのように濃厚。贅沢なチョコレートジャム。



自然のめぐみ 国産はちみつ 2個 常蔵凍 160g×2 No.50117 5%UP 3,300円 +165ポイント 税込 3,564円

蜜蜂が有機や自然農法の農家の受粉を助けながら濃縮させた花の蜜です。



ホーム／雑貨 この価格は今月まで セレクト FER ピレカロール 常蔵凍 【医薬部外品】250ml No.50547 2%UP 1,900円 税込 2,090円

網戸やベッドを害虫から守る天然の虫除け+殺虫スプレー。

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 ※温度帯の表記のない化粧品はすべて常蔵凍



# 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」をご自宅で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」。

献立実行部  
おすすめ



献立

数量限定

## TOKINO G.G付き 4月の4週間完全実行献立セット

●4月の4週間完全実行献立セット ●TOKINO G.G 180粒

## SONOKO GG付き 4月の4週間完全実行献立セット

●4月の4週間完全実行献立セット ●SONOKO GG 180粒

各98,000円 ▶ **78,000円** 税込84,240円

送料¥0  
単独発送

常蔵凍

20,000円  
お得!

コーヒータイプ または ほうじ茶タイプ が選べます。

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	4/1(土)~4/15(土)	4/2(日)~
第2週	4/8(土)~4/22(土)	4/9(日)~
第3週	4/15(土)~4/29(土・祝)	4/16(日)~
第4週	4/22(土)~5/6(土)	4/23(日)~

お申し込み受付期間 **4/12(水)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。



「4週間献立」購入者限定でお得!

## 4週間献立応援 サプリセット



20,000円  
お得!

常蔵凍 No.50123 ※ポイント対象外

52,800円 ▶ **32,800円** 税込35,424円

【セット内容】TOKINO G.G 180粒、SONOKO GG 180粒、ありがとう乳酸菌 10ml(液体タイプ)×15包、能活生活 30粒

## 4週間献立応援 食品セット

※お電話・銀座店のみ注文いただけます。



常蔵凍 No.50122 ※ポイント対象外

単独発送

3,830円  
お得!

12,830円 ▶ **9,000円** 税込9,720円

【セット内容】氷温熟成®そのこごはん ササニシキ 180g×36、和風ノンオイルドレッシング 200ml、スパイス 香る熟成ウスターソース 360ml、再仕込み醤油 360ml

## ウィズボーンチキンカレーに極みメロンパンも!

常蔵凍

数量限定 4月の1週間グルメセットA No.50124 **21,000円** 税込22,680円

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】ウィズボーンチキンカレー、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、牛肉と春雨のチャブコギ、そのまま美味しい肉まるくん、**NEW**揚げないむねとりから、蒸し鶏のガーリック風味、海の幸マカロニグラタン、金華さばのスモーク風味、秋鮭の塩麹漬け焼き、具だくさんミネストローネ、ノンオイル中華 海老チリソース、ちらし寿司の素、鶏そぼろ入りの花、ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味、すき昆布の土佐煮、ほうれん草としめじのおひたし×2、手焼きオムレツ、切り干し大根、4種のきのこの煮びたし、うぐいす豆の煮豆、茎わかめ煮、らーめん風(特製スープ付)、極み角食パン、極みメロンパン、極みスイートレーズンパン、トーストクリーム×2、モーニングスイッチスムージー ナイト(ブルーベリー&生姜)、せんべい ごま、その子のどら 1個、ドリームプリン カスタード、フルーツゼリー温州みかん、モーニングケーキ



## フレンチトースト入り!和洋中のごちそうが大充実

常蔵凍

数量限定 4月の1週間グルメセットB No.50125 **21,000円** 税込22,680円

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】国産牛100%プレミアムミートローフ、中華風鶏のうま煮、**NEW**揚げないむねとりから、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、だし薫るかき玉風親子丼、無塩せきポークウイナー、北海の恵みごちそう丼、真だらの味噌漬け焼き、国産真さばの味噌煮、国産真いわしのしょうが煮、焼きフライ 海老クリームコロッケ、ノンオイル調理 キーマカレー、白いカレー、ちらし寿司の素、南瓜のそぼろ煮、切り干し大根、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、ひじき煮(小分け)、帆立しぐれ煮(小分け)、釜揚げうどん、極み厚切り山型パン、極みロールパン2個、バーガーパンズ、フレンチトースト、極みチョコチップパン、トーストクリーム×2、モーニングスイッチスムージー ベビー(オレンジ&ザクロ)、その子のどら 2個、カシューナッツクッキー、フルーツゼリー温州みかん



## 今月も同時購入が断然お得! 数量限定 4月のグルメセットA・B & SONOKO GG 50粒入セット

グルメセットA + グルメセットB + SONOKO GG 50粒入

トーストクリーム 3個

4月の1週間グルメセットA  
4月の1週間グルメセットB  
SONOKO GG 50粒入

常蔵凍 No.50530 **48,000円** ▶ **42,000円** 税込45,360円

6,000円お得!

## 何かと忙しい4月、朝、昼、間食で手軽に献立を実行しませんか



## 数量限定 4月の朝昼間食セットプラス

No.50126 **14,500円** 税込15,660円 常蔵凍

●2食+間食×7日分=計21食 召し上がり方の一例(メニュー表)付

【セット内容】ウィズボーンチキンカレー、国産牛100%プレミアムミートローフ、焼きフライ コロッケ、無塩せきポークウイナー スパイシー、北海の恵みごちそう丼、焼きフライ エビフライ、真だらの味噌漬け焼き、海老と香りバジルクリームパスタソース、北海道にんじんポタージュ、国産小松菜のみそ汁、鶏そぼろ入りうの花、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、極みメロンパン、トーストクリーム×2、せんべい ごま、栗まん 2個、プチゼリー葡萄



※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 ※セット内容は変更される場合がございますので予めご了承ください ※グルメセットA・B、朝昼間食セットのお届けは翌月5日まで

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別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外となります。

**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 送料 ¥0 単独発送

150,000円 税込 162,000円

ご用意いただくもの:ごはん/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

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週間後の体構造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。

S・Hさん (47歳)※当時

Before After

体重 体脂肪率 BMI ウエスト

START 8週間後

ウエスト -12cm

項目	START	8週間後
体重	66.1kg	62.1kg
体脂肪率	37.1%	33.9%
BMI	25.8	24.3
ウエスト	91.0cm	79.0cm

1日分の食事例

写真はイメージです。実際とは異なる場合がございます。

### 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 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

#### 常温グルメ献立セット

No.50127 19,800円 税込 21,384円 常 蔵 凍

#### 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.50128 22,800円 税込 24,624円 常 蔵 凍

【セット内容】国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、金華そばのスマーク風味、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、味見つ子、トキノ海苔の佃煮、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、フルーツゼリー温州みかん、プチゼリー葡萄、ソフトクッキー チョコレート味、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

ご用意いただくもの: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ー豊かなメニュー。

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

#### その子ちゃん献立セット

No.49502 16,230円 税込 17,528円 常 蔵 凍

【セット内容】国産肉100%直火焼きハンバーグ、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、秋鮭の塩麹漬焼き、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

ご用意いただくもの: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

No.49500 15,000円 税込 16,200円 常 蔵 凍

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【セット内容】焼きフライ コロッケ、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、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〜、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)、トキノ海苔の佃煮、ひじき煮(小分け)、モーニングスイッチスムージー 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

ご用意いただくもの: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、ごはんと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

No.49501 13,334円 税込 14,400円 常 蔵 凍

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【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、秋鮭の塩麹漬焼き、国産真いわしのしょうが煮、クリームカレー、ポークカレー、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、極み粒あんぱん、極みチョコチップパン、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)

ご用意いただくもの: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

※画像は1日分の食事イメージです ※セット内容は変更される場合がございますので予めご了承ください

### SONOKO式献立の原点。規則正しい食生活を送れるシンプル献立

#### スタンダード献立セット

No.49503 8,990円 税込 9,709円 常 蔵 凍

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【セット内容】じゃがいもゴロゴロカレー、だし薫るかき玉風親子丼、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、節味菜、いんげん豆の煮豆、茎わかめ煮、フルーツゼリー温州みかん、黒蜜風味ようかん(12本)

ご用意いただくもの: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

### 新商品情報

**NEW**

#### 揚げないむねとりから

150g(6個) No.50672

1,300円 税込 1,404円

国産の鶏むね肉の皮や脂身を手作業で丁寧に取り除き、塩麹、清酒、生姜などでつくったタレに一晩じっくり漬け込み、衣をまわらせて蒸し焼きに。油を使わずに仕上げた、竜田揚げ風のサクサク食感をお楽しみください。

常 蔵 凍

**リニューアル**

#### 思い出のやさしい玉子焼

10個(500g) No.50478

1,550円 税込 1,674円

国産鶏卵の風味を生かし、砂糖、食塩、醸造酢などで味付けした素朴な味わい。家庭でつくると同じように、ガスの直火で何度も返しながらいんげん豆の煮豆(小分け)に、丁寧に焼き上げました。卵液の配合を工夫することで、加工でん粉を使っていないのもSONOKOのこだわり。

常 蔵 凍

#### 価格変更(4/1より)

●まぐろ煮みそ味	510円 → 550円(税込594円)
●秋鮭の塩麹漬焼き3切	1,440円 → 1,500円(税込1,620円)
●秋鮭の塩麹漬焼き3切	540円 → 580円(税込626円)
●真だらの味噌漬焼き3切	1,440円 → 1,500円(税込1,620円)
●真だらの味噌漬焼き	540円 → 580円(税込626円)
●鶏そぼろ入りうの花	380円 → 420円(税込453円)
●切り干し大根	380円 → 420円(税込453円)
●ひじきの煮物	380円 → 420円(税込453円)
●ごぼうの甘酢ゆず風味	380円 → 420円(税込453円)
●すき昆布の土佐煮	380円 → 420円(税込453円)
●4種のきのこの煮びたし	380円 → 420円(税込453円)
●ほうれん草としめじのおひたし	380円 → 420円(税込453円)
●その子ブランド浅煎り珈琲	1,360円 → 1,540円(税込1,663円)
●その子酒	4,080円 → 4,380円(税込4,818円)
●本格焼酎耐カ松	2,800円 → 2,900円(税込3,190円)
●アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル2個	780円 → 800円(税込864円)
●カカオ飴	300円 → 330円(税込356円)
●ちゅらしお飴	300円 → 330円(税込356円)
●セレクト ひじき白あえの素	280円 → 330円(税込356円)
●セレクト ソーダマルチスパークルII	6,800円 → 8,164円(税込8,980円)
●セレクト こだわりのジロ吉ごはんだよ!	
●オールドステージ織維少なめ小粒	2,400円 → 2,600円(税込2,860円)

#### 新定番品

- 米麹と酒粕のあま酒 2袋
- YUTAKAMI 2袋
- セレクト ネイチャーズフォー オーガニックモイストリップ
- セレクト ローズラボ ローズリップ美容液
- 米粉ロールケーキプレーン1箱(3切)
- ザ・ソノコ スキンケアキット

#### 名称・パッケージリニューアル

一目で商品の特徴をお伝えできるよう、パッケージのデザインと商品名を変更いたしました。味や原材料など中身は変わりませんので、ご安心ください。

- ライトアップBB プライムピンク(旧:ライトアップBB)

#### 価格変更(5/1より)

昨今の有明海産海苔の記録的な不作により国内各地の海苔の価格が高騰し、これまでの価格で当社独自の品質基準を守りながら製品をご提供することが困難な状況となっております。誠に心苦しい限りではございますが、5月1日のご注文分より海苔3製品の価格を改定させていただくこととなりました。SONOKO式の食卓に欠かせない大切な海苔製品を今後も末永くご愛顧いただけるよう、市場が安定した折には再度販売価格の見直しを検討してまいります。ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

- トキノのり 2,920円 → 3,280円(税込3,542円)
- 板のり 1,000円 → 1,280円(税込1,382円)
- トキノ海苔の佃煮 790円 → 850円(税込918円)

●セレクト FPRピレカロール 1,900円 → 2,090円(税込2,299円)  
※税込価格は軽減税率にて計算をしております。

#### なくなり次第リニューアル

- 手焼きオムレツ
- 特製つゆ仕込みの国産牛すき丼

#### なくなり次第終了

- 焼きフライ 海老クリームコロッケ
- 黄色いカレー
- WB グランクリーム
- GG エッセンスR
- 真だらの味噌漬3切
- 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

#### 販売終了

- 秋鮭の塩麹漬3切
- リップリートメントR

※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  
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)

※写真はイメージです ※税込価格は軽減税率にて計算をしております  
※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です

## SONOKO サロン

お客様とSONOKOをつなぐコミュニケーションの場です。皆様からお寄せいただいたお声や写真を紹介いたします。

## お写真やエピソード大募集!

おハガキまたはメールにて、エピソード、ご住所、お名前、会員番号、ご年齢をご記入の上お写真とともに送ってください。

1000P  
プレゼント  
こちらのハガキで  
ご応募ください!

郵送 104-0045  
東京都中央区築地4-4-12  
築地OSビル7F  
(株)SONOKO「THE SONOKO 編集部」  
メール thesonoko@sonoko.co.jp  
お便り・メールには、会員番号とお名前もお知らせください。

## 再開した献立で気持ちまで上々です

福岡県 山口正子様  
献立を再開したのは、カラダのコンディションが気になったのがきっかけです。食事法やサプリメントを試してもやる気が戻らず、休日は寝てばかり。そこでSONOKO式を思い出し、再開して5週間が過ぎました。コンディションが整って悩みもなくなり、仕事も楽しくて仕方ありません。健康のためにこれからも実行します。

ご愛用いただきありがとうございます。実行わずか5週間での素晴らしい変化に、日々の食の積み重ねの大切さと、健康こそが幸せに生きる源になることが改めて伝わってまいりました。カラダの中の働きを中心に考えた献立セットで、無理なく無駄なく楽しみながら、気が付けば「今の自分が一番若々しい」を改めて実感しています。SONOKO式の正しい道しるべとして、これからも献立をお役立ていただければ幸いです。

コールセンター  
大石

これらの体験には個人差があります。SONOKOのご提供する食品、サプリメント、化粧品などは病気を治す目的のものではありません。ご病気になられた時は必ず医師の診療をお受けください。

## SONOKO 棚卸による出荷停止期間のご案内

この度、SONOKOでは決算棚卸を予定しております。期間中は通販出荷作業が停止、銀座店においては営業を休業致します。そのため、お届けができない日がございます。お急ぎのものはお早めにご注文賜りますようお願い申し上げます。お客様にはご不便をおかけして大変申し訳ございませんが、何卒、ご理解とご協力をいただけますようお願い申し上げます。

- 出荷停止期間：4/2(日)～4/4(火)
- 銀座店休業：4/3(月)

## お届けについて

3/31(金) 15:59まで  
⇒4/1(土)出荷、翌日/翌々日お届け  
3/31(金) 16:00以降  
⇒4/5(水)以降順次出荷、  
翌日/翌々日以降のお届け

## 総合カタログをお持ちですか?

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ご活用ください。また、お手元に置いて保存ください。



ご請求はお電話または  
オンラインショップへ

オンラインショップから  
PDFがご覧いただけます。



## 定期便のご案内

- 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。

## 毎日の健康や美容維持のため 定期便が便利です

- 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
	ポイント		1%
送料サービス		779円*1(税込)	月1回無料*2

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	
	定期ポイント		1～12回・10%	13～24回・15%
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。そのご米の定期便のみ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

ご注文方法	電話	ご注文ダイヤル(通話料無料) <b>0120-88-7878</b> 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	オンラインショップ	24時間いつでもご注文! <b>www.sonoko.co.jp</b>	1個口送料無料 FREE	毎月10・20・30日は 2%ポイントUP	オンライン限定の Sale
	FAX	<b>0120-48-7717</b> 通信料無料 24時間受付	店舗	SONOKO銀座店 104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 銀座ビル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。	合計1万円(税別)以上で オンラインショップだけ 不定期で実施		
	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					

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%	店内でのご飲食・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)

## 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みご利用になれます(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、ご確認くださいます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	○	○	○	○	○ <sup>※1</sup>	○	○
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

## お支払い方法

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。

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  
③SONOKO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。

## お問い合わせ

## 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一部返品
- 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。



イベントのお知らせ

4/8(土) 大阪

※前回と会場が異なります。ご注意ください。  
**会場** ホテルグランヴィア大阪  
 20階 桐の間  
 大阪市北区梅田3丁目1番1号  
 JR大阪駅中央口を出て、右手すぐ  
 TEL:0570-06-1235



開場・受付 12:00 定例会 12:15~13:45 販売会 13:45~15:30  
 受付終了 15:15 閉場 15:30 ※12:00~12:15もお買い物ができます

事前ご予約特典

「うれしい」  
 ご来場プレゼント

数量限定販売  
 極みメロンパン  
 (なくなり次第終了)



当日は会場限定のお買い得商品が満載!

※ご予約なしのご来場でも定例会参加やお買いものはお楽しみいただけます。  
 なくなり次第終了の商品もございます。ご希望の方は早目にご来場ください。

4/9(日) 名古屋

**会場** 東京第一ホテル錦  
 3階ドルチェ  
 愛知県名古屋市中区錦3-18-21  
 地下鉄「東山線」「名城線」栄駅から徒歩約2分  
 TEL:052-955-1001



あなたは  
 むね派? もも派?



「どちらも味わえてうれしい」

- 国産の鶏むね肉を使用
- 加熱すると硬くなりパサつきがちな鶏むね肉を、塩麹に漬け込んでしっとりやわらかく
- 塩や清酒に生姜が効いた大人のさっぱり塩味系

とりから食べ比べセット

揚げないむねとりから 150g(6個)  
 揚げないとりから 150g(6個)

No.50548 **2%UP** **2,600円**  
 税込 2,808円

- 国産の鶏もも肉を使用
- 溜まり醤油、清酒、砂糖、生姜、ニンニクのタレで、濃厚なとろみとコク
- タレの一部を衣付けの直前に和えて食欲そそる濃い色に。さらに「追いタレ」で甘さを先味に

銀座店のご案内

営業時間 1F CAFE 11:00~20:00 ※営業時間は変更する場合がございます。  
 2F 11:00~19:00 詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

4/3(月) 棚卸しのため休業  
 4/16(日) 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業 / 2F 終日会員様貸切営業  
 4/17(月) 1F・2F システムメンテナンスのため臨時休業

SONOKO CAFE



「特別プレート」  
**【柚子胡椒香る  
 ~蒸し鶏と春野菜のクリームパスタ】**  
 限定プレート内容 1,800円(税込)  
 ●サラダ ミネストローネ付き  
 販売期間 4/1(土)~30(日)  
 ※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。

4/14(金)~16(日) お楽しみ付き販売  
 4/16(日) 4月のキノ会定例会

ゲスト講師: (株)イワタ代表取締役 岩田アリチカ氏  
 ・日本睡眠学会会員・日本睡眠環境学会会員

予定 5/12(金)~14(日) お楽しみ付き販売  
 5/14(日) 5月のキノ会定例会

ゲスト講師: 健康運動指導士  
 黒田恵美子氏

ひと足先にスッキリ! SONOKO 奇跡の献立実行部

**献立実行部 春の4週間献立 実行キャンペーン**

今なら4週間完全実行献立を銀座店にてご注文いただくと、  
**お得な特典**が付いてくる!

**特典1**  
 CAFEご来店時、庄水入りドリンクと SONOKO GG(5粒)をサービス!(1日1回まで)

**特典2**  
 献立実行部割引キャンペーンでお得に実行!

**特典3**  
 週に1回(計4回)CAFEオリジナル間食、特製スイーツをご用意!

**特典4**  
 目標達成したらCAFEお食事券(1回分)をプレゼント!

※セール品は十分に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

**GWフェア 4/28(金)~5/7(日)**

**お楽しみ1**  
 人気のアイテムをお得にご用意!  
 その他人気の商品が**最大30%OFF**

**お楽しみ2**  
 期間中、1万円(税別)ごとに**1回ガチャチャンス!**  
 人気の製品が当たるかも!?

**お楽しみ3**  
 CAFEにて**特別メニュー**をご用意!

2023

4

THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

vol.70

「その昔、卵は貴重で高価でした。今は安価で、しかも何十年も変わらない稀有な食材です。生産者の努力などにより安値を維持できていますが、いつかそのバランスが崩れるときが来ます」

卵の価格高騰のニュースを聞き、真っ先に浮かんだのは鈴木その子のこの言葉でした。価格高騰の原因とされているのが鳥インフルエンザ感染による鶏の減少とのこと。どんなに科学が発達しても、卵は鶏からしか生まれないという生物の法則の前に、なす術のない人間の無力さを突きつけられたようです。

コロナ禍の人間に比例するように世界中に広がった鳥インフルエンザの感染。大量の処分は防疫措置として仕方ないと思う一方で、他に打つ手はないのかと心が苦しく痛みます。そして改めて思い知るの、現代人にとって卵はいかに重要不可欠かということです。卵料理として食するのはもちろん、調味料や料理の材料として使用しない日はないからです。

これからは、食材がいつも同じようにあるのが当たり前とは言えなくなる時代が来ることを覚悟しなくてはならないようです。値上げ時代に本格的に突入です。

食品をお届けしているSONOKOも当然この渦中にいる以上、その波を避けることはできません。しかしSONOKOは、創業者鈴木その子の遺言「21世紀という大変な時代を見間違わず正しい心、強い心で進んで行く」ことを社是とし、皆様へのお約束としています。SONOKO丸にはこの羅針盤があり、責任感あふれる船長が先頭に立って運航して参ります。どんな時代が来ても、皆様が安心してご乗船いただけるよう安全に明るく進んで参ります。



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。