

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 常蔵凍

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

3%UP

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 常蔵凍

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 常蔵凍

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。

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もうれしいです。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。

思い出のやさしい玉子焼

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

4月の献立でもお楽しみいただけます!

リニューアル

始めるなら4月がお得!

TOKINO G.G または SONOKO GG 付き!

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
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[®]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



毎日の食事や飲み物に 滴下して内側から健やかに

さらにもう1本

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

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

ソーエナジー SO ENERJIE 2本

カラダよろこぶ選りすぐりの滋養源をチャージ

ソーエナジー SO ENERJIE 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

素ドリンク 透スティックタイプ 4包 月スティックタイプ 4包

※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

*4月の4週間完全実行献立セットなどで楽しみいただけます。

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。

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

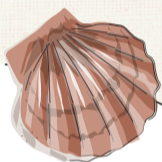
のう
能くん

【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とベリー。



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、縁の下の力持ち。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。



にゅう乳くん

【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。

仲間を守るのが使命



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



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



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!

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



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



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



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



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あったカレーで、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 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 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 8,000円お得意! 税込 48,600円



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口ゼ 3本 + 荘水 1本セット 常蔵凍

SONOKO G.G口ゼ 150粒×3 荘水 35ml No.50028 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

3カ月分 135粒×2 No.50039 24,000円 3%UP 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B2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B2が含まれます。カメリアサポニンB2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。

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



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

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



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。

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



「乳酸菌生成エキス」が内から理想的な身体環境に整えます。

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



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



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

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

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

うるおいも艶めきもエイジングケア*2も!

大人肌のごり*3までやさしくオフする多機能フェイシャルマスク。



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

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

常 蔵 凍

**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。

常 蔵 凍

**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。

常 蔵 凍

**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。

常 蔵 凍

※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。



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 **3%UP** **2,600円**
No.50040 税込 2,808円

1袋 150g(6個) **1,300円**
No.50672 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。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 **5%UP** **2,700円**
No.50052 +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 **3%UP** **1,400円**
No.50050 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 **3%UP** **2,400円**
No.50147 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 **3,750円**
No.50043 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 **3%UP** **2,600円**
No.50042 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。

無塩せきソーウインナー 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

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。

海の幸ごちそうセット 数量限定
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
No.50156 **420円お得!**
常蔵凍 **4,320円 ▶ 3,900円**
税込 4,212円

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。

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。

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。

さらにもう1袋! プレゼント
白いカレー 1袋

辛口派カレーセット 数量限定
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
No.50079 **400円お得!**
常蔵凍 **4,000円 ▶ 3,600円**
税込 3,888円

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
ノンオイル調理マイルドチキンカレー 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もも肉の旨みが絶妙。

さらにもう1袋! プレゼント
クリームカレー 1袋

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。

思い出のやさしいミートソース 5袋
140g×5 No.50069 **3,550円**
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
思い出のやさしいミートソース 1袋

国産たらこクリームパスタソース 5袋
110g×5 No.50067 **3,850円**
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
国産たらこ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 No.50068 **4,400円**
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
海老と香りバジルクリームパスタソース 1袋

国産帆立のボンゴレ風パスタソース 5袋
100g×5 No.50070 **3,550円**
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。

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

小麦香る生パスタ 5袋
100g×5 No.50066 **1,800円**
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 さらにもう1袋! プレゼント
小麦香る生パスタ 1袋

北海道ごぼうポタージュ 2袋
160g×2 No.50072 **2%UP** **960円**
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。

数量限定

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。

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



常蔵凍

1包装2個入りになりました!

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。

常蔵凍

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。

常蔵凍

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。

常蔵凍

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。

常蔵凍

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。

常蔵凍

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。

常蔵凍

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。

常蔵凍

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。

常蔵凍

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。

常蔵凍

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。

常蔵凍

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。

常蔵凍

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。

常蔵凍

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。

常蔵凍

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◎!

常蔵凍

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。

常蔵凍

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◎

常蔵凍

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。

常蔵凍

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

常蔵凍

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 710円 税込 766円 No.50055

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。

常蔵凍

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。

常蔵凍

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。

常蔵凍

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。

常蔵凍

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◎

常蔵凍

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。

常蔵凍

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

あっ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。

常蔵凍

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◎

常蔵凍

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。

常蔵凍

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。

常蔵凍

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

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。



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 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 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
グレード1 マンデリン ドリップバッグコーヒー 10g×10袋
その子ブレンド浅煎り珈琲挽き豆200g×2
No.50108
4,730円
税込 5,108円

安定剤無添加でつくった、さわやかな甘みの乳性飲料。



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



有機ジンジャー りんごとすだち 2本
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



有機フルーツ+野菜100 30本
190g×30 No.50103
7%UP **7,980円**
+558ポイント 税込 8,618円



レモンサイダー 24本
200ml×24 No.50109
7%UP **8,160円**
+571ポイント 税込 8,812円



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



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



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



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



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



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



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



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



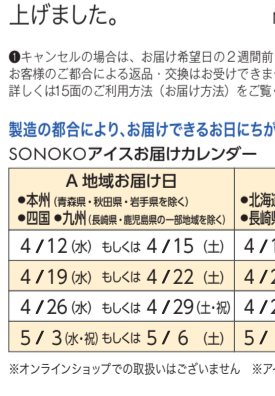
北海道みるくジャム 2個
150g×2 No.50118
5%UP **1,800円**
+90ポイント 税込 1,944円



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



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



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

その子美ワイン: ヴィンテージはご指定できません ●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ダースまでとさせていただきます



美味しく、しっかり食べて、スッキリ美人に!

献立実行部
おすすめ

ひと足お先にスッキリ!
SONOKO
奇跡の
献立実行部

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」。

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、鶏そぼろ入りうの花、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

プレゼント
トーストクリーム 3個

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ンナー、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

プレゼント
トーストクリーム 3個

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

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ンナー 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

プレゼント
桜葉薫る道明寺 1袋

※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)及び品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。

献立

献立

エビデンスも取得! 2か月全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
 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

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ことです。※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

項目	START	8週間後
体重	66.1kg	62.1kg
体脂肪率	37.1%	35.7%
BMI	25.8	24.3
ウエスト	91.0cm	79.0cm

常温で保管できるSONOKOの人気総菜にサブリもプラス

●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 No.50128 22,800円 税込24,624円 常蔵凍

【セット内容】国産肉100%焼くソースハンバーグ、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ビーフシチュー、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。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 No.49502 16,230円 税込17,528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】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、無塩せきポークウィンナー スパイシー、スライスハム、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ビーフシチュー、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%焼くソースハンバーグ、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、秋鮭の塩麹漬け焼き、北海道にんじんポターージュ、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、真タ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和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、秋鮭の塩麹漬け焼き、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ビーフシチュー、だしが美味しおでんで、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りで丁寧に除去し、塩麹、清酒、生姜などでつけ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)	価格変更(5/1より)
●まぐろ煮みそ味 510円 → 550円(税込594円)	●トキノのり 2,920円 → 3,280円(税込3,542円)
●秋鮭の塩麹漬け焼き3切 1,440円 → 1,500円(税込1,620円)	●板のり 1,000円 → 1,280円(税込1,382円)
●秋鮭の塩麹漬け焼き 540円 → 580円(税込626円)	●トキノ海苔の佃煮 790円 → 850円(税込918円)
●真だらの味噌漬焼き3切 1,440円 → 1,500円(税込1,620円)	●セレクト FPRピレカロール 1,900円 → 2,090円(税込2,299円)
●真だらの味噌漬焼き 540円 → 580円(税込626円)	※税込価格は軽減税率にて計算をしております。
●鶏そぼろ入りうの花 380円 → 420円(税込453円)	なくなり次第リニューアル
●切り干し大根 380円 → 420円(税込453円)	●手焼きオムレツ ●特製つゆ仕込みの国産牛すき丼
●ひじきの煮物 380円 → 420円(税込453円)	なくなり次第終了
●ごぼうの甘酢ゆず風味 380円 → 420円(税込453円)	●焼きフライ 海老クリームコロッケ ●真だらの味噌漬焼き3切
●すき昆布の土佐煮 380円 → 420円(税込453円)	●黄色いカレー ●WB ホワイトニングエッセンス
●4種のきのこの煮びたし 380円 → 420円(税込453円)	●WB グランクリーム ●GG クレンジングクリームR
●ほうれん草としめじのおひたし 380円 → 420円(税込453円)	●GG エッセンスR
●その子ブランド浅煎り珈琲 1,360円 → 1,540円(税込1,663円)	販売終了
●その子酒 4,080円 → 4,380円(税込4,818円)	●秋鮭の塩麹漬け3切 ●リップリートメントR
●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! オールステージ繊維少なめ小粒 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 ●米粉ロールケーキプレーン1箱(3切)
- YUTAKAMI 2袋 ●ザ・ソノコ スキンケアキット
- セレクト ネイチャーフォー 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

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)

※セール品・プレゼント品は十分にご用意しておりますが、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 ※税込価格は軽減税率にて計算をしております
 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

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ら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。