

2023

11

# THE SONOKO

vol.356

SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY

素敵なホリデーと冬を皆様へ

半期に一度の大特価!

## 冬のサンクスセール

日頃の感謝を込めて、  
半期に一度の大特価 & スペシャルポイントアップ!  
ご好評の「ドリームセット」や  
「均一特価」「おまとめセット」もご用意しました。



New!  
極み特大粒あんぱん



New!  
極みココナッツパン



先行予約がお得!  
SONOKOのおせち2024



### お買い上げ金額毎に、うれしい/ サンクスプレゼント

数量限定

11/1(水) ~ 11/30(木)

5万円  
(税別)

お買い上げ金額毎に  
A B C から1つ選べる!



A その子珈琲  
アイスブレンドコーヒー 2本  
1000ml×2



B ドリームプリン  
カスタード 8個  
78g×8



C ボディジェル 1本  
150g 常蔵凍

10万円  
(税別)

お買い上げ金額毎に  
D E から1つ選べる!



D プレミアムコーヒー  
ブルーマウンテンNo.1 1袋  
100g



E ドリームプリン  
カスタード 3個  
78g×3



SONOKO GG  
50粒入 1袋  
50粒



■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は上記とは別のプレゼント企画をご用意しております。詳しくはオンラインショップをご確認ください。  
■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。

お忙しい年末年始に  
男女問わずおすすめします

# 毎日の心強い味方! カラダよろ

### TOKINO G.G 6本

180粒×6 No.53045 常蔵凍

114,000円▼

サクス **93,000円** 1本あたり 15,500円  
税込 100,440円

**27,000円** お得!

SONOKO GG 50粒入1袋

### SONOKO GG 6本

180粒×6 No.53041 常蔵凍

114,000円▼

サクス **93,000円** 1本あたり 15,500円  
税込 100,440円

**27,000円** お得!

SONOKO GG 50粒入1袋

鈴木その子

### カラダを正しく働かせるために その子の元気の素GGはお役に立っています

私がただただ皆様にお元気をお分けしたいと作りあげたGG。今年もあとわずかとなり、皆様もさらに忙しい日々が待ち受けていることでしょう。その子の元気の素GGと共に、健康に生活されますよう、心より念じております。

3本 常蔵凍 180粒×3 No.53046 57,000円 ▶ サクス <b>48,000円</b> 税込 51,840円	1本 常蔵凍 180粒 No.53044 20,000円 <b>5%UP</b> 税込 21,600円 +1,000ポイント
---	---

鈴木その子の言葉を思い出しながら  
1日3度の食事と同じようにずっと飲んでいきます

「SONOKO GG」「TOKINO G.G」「荘水」は、私の健康維持に欠かせない頼もしい健康トリオ。1日3度の食事と同じように、発売以来、毎日飲んでいきます。「もう一人の自分に働き、助けるサプリメント」という創業者の言葉を年々実感しています。

from STAFF  
トキノ会便り 編集長 瀧本

3本 常蔵凍 180粒×3 No.53042 57,000円▼ サクス <b>48,000円</b> 税込 51,840円	1本 常蔵凍 180粒 No.53040 20,000円 税込 21,600円 <b>5%UP</b> +1,000ポイント	50粒入 常蔵凍 50粒 No.53043 6,000円 税込 6,480円 <b>5%UP</b> +300ポイント
---	--	---

### TOKINO G.G 6本 + 荘水 6本セット

- TOKINO G.G 180粒×6
- 荘水 35ml×6

No.53035 常蔵凍 ※ポイント対象外

**36,000円** お得!

159,000円▶ サクス **123,000円** 税込 132,840円

### SONOKO GG 6本 + 荘水 6本セット

- SONOKO GG 180粒×6
- 荘水 35ml×6

No.53034 常蔵凍 ※ポイント対象外

**36,000円** お得!

159,000円▶ サクス **123,000円** 税込 132,840円

ご好評にお応えして再登場!

**SONOKOのサプ全11種のセットです**

お一人様1点限り

ぜ〜んぶ試せる  
全11種!

### ソコサプリドリームセット

No.53057 常蔵凍

- TOKINO G.G 180粒 ● SONOKO GG 180粒
- 荘水 35ml ● SONOKO G.Gロゼ 150粒
- YUTAKAMI 機能性表示食品 135粒×2 ● 能活生活 30粒
- ありがとう乳酸菌 10ml (液体タイプ)×15包
- がんばれ善玉菌 5.5g (粉末タイプ)×30包
- 素ドリンク 透 500ml ● 素ドリンク 月 500ml
- SO ENERGIE 1箱10本 (50ml×10)

117,400円▼  
**39,623円** お得!

サクス **77,777円** 税込 83,999円

カキ肉エキスや複数の美容成分、  
オレアビータ\*1で美しく元気に!

### SONOKO G.Gロゼ 3本 + SO ENERGIE 20本セット

ソエナジエ 常蔵凍

- SONOKO G.Gロゼ 150粒×3
- SO ENERGIE 2箱20本 (50ml×20)

No.53038 ※ポイント対象外

48,000円▼  
**8,000円** お得!

サクス **40,000円** 税込 43,200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

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。

# こぶSONOKO式サプリメント

冬のサンクスセール  
11/1(水)～11/30(木)



**荘水 6本**  
35ml×6 No.53050 常蔵凍

45,000円▼

サンクス 31,500円 税込34,020円

1本あたり 5,250円

13,500円 お得!



**飲まれることできっといつまでもお元気で美しくお過ごしになられるはず**

健康に生きるために私が考えた「荘水」。私に、多くの方に、幸せを運んでくれると思われたい。美しさへのチャレンジに、GGと「荘水」が大きな後押しをしてくれていることが、寄せられた声からもわかります。

**3本 常蔵凍**  
35ml×3 No.53051

4,000円 お得!

24,000円▶ サンクス 20,000円 税込21,600円

1本あたり 約6,667円

**TOKINO G.G + SONOKO GG + 荘水 2本セット**

- TOKINO G.G 180粒 ●SONOKO GG 180粒
- 荘水 35ml×2

No.53036 常蔵凍 ※ポイント対象外

8,000円 お得!

56,000円▶ サンクス 48,000円 税込51,840円

**末梢部位の血流や 手指の冷えが気になる方に**

冷えや血流の悩みに向き合い、末梢部位の血流に着目した機能が報告されているカメリアサポニンB<sub>2</sub>を配合しました。男性にも女性にも1日3粒の「YUTAKAMI」習慣をおすすめします。

- 末梢部位の血流が気になる
- 手指の冷えが気になる
- ツバキ種子エキスの機能性関与成分をしっかりと摂りたい

いきいきとした毎日を支える 5つの成分

YUTAKAMI 機能性表示食品



荘水 1本 8,000円 お得!

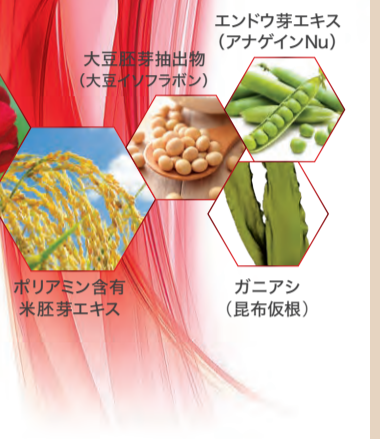
4袋 135粒×4 No.53033 常蔵凍

180日分 48,000円 税込51,840円

2袋 135粒×2 No.53032 常蔵凍

90日分 24,000円 税込25,920円

7%ポイントUP +1,680ポイント



多くの会員様からお喜びのお声をいただくものの、改正された薬機法の都合でお伝えできないことが残念です。私は以前から特に手の指の冷えが気になっておりました。今は末梢部位(頭皮・指先など)の血流増加を体感<sup>※2</sup>し、うれしい事実を確認してから、毎日欠かさず愛飲しております。



【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。

輝く美しさをめざす方におすすめします

**SONOKO G.Gロゼ+ 素ドリンク透セット** 常蔵凍

- SONOKO G.Gロゼ 150粒
- 素ドリンク透(スティックタイプ) 8g×30包

No.53037 ※ポイント対象外

19,800円▼

サンクス 15,000円 税込16,200円

4,800円 お得!

キレイも健康も ハリのある毎日応援

**SONOKO G.Gロゼ** 常蔵凍

150粒 No.53039

14,000円 5%ポイントUP +700ポイント 税込15,120円

「朝から元気」「夕方まで乗り切れた」のお声多数

ソー エナジー

**SO ENERGIE** 常蔵凍

3箱30本 50ml×30 No.53048

12,000円 税込12,960円

10%ポイントUP +1,200ポイント

1箱10本 50ml×10 No.53047

4,000円 5%ポイントUP +200ポイント 税込4,320円

「何だかぼんやり」「いまいち冴えない」方に

**能活生活 2箱** 常蔵凍

30粒×2 No.53054

14,000円 5%ポイントUP +700ポイント 税込15,120円

「乳酸菌生成エキス」が身体環境を整えます

**ありがとう乳酸菌 3箱** 常蔵凍

10ml(液体タイプ)×15包×3 No.53052

17,400円 7%ポイントUP +1,218ポイント 税込18,792円

水溶性植物繊維やオリゴ糖が善玉菌を応援!

**がんばれ善玉菌 3箱** 常蔵凍

5.5g(粉末タイプ)×30包×3 No.53053

9,000円 7%ポイントUP +630ポイント 税込9,720円

選りすぐりの美容成分を 美味しくフルーティーに

**素ドリンク透** 常蔵凍

500ml No.53055

5,800円 7%ポイントUP +406ポイント 税込6,264円

ゆらぎがちな毎日を整え 心地よくつろぎをサポート

**素ドリンク月** 常蔵凍

500ml No.53056

5,800円 7%ポイントUP +406ポイント 税込6,264円

\*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 \*1 オリーブ葉抽出エキス \*2 機能性関与成分による



# 20年先も美しく健やかに

冬のサックスセール  
11/1(水)～11/30(木)

## スペシャルケア 気になる肌悩みをしっかりとケアする頼れるアイテム



**心地よくうるおして  
明るく澄みわたる\*肌へ**

**ホワイトストリーム**  
30mL No.53091

13,000円 **5%UP**  
税込 14,300円 +650ポイント

from STAFF 銀座店 平野  
ローションの後にたっぷり重ねづけするとみずみずしくうるおうので、肌も心も心地よいです。長年愛用していますが、うっかり切らずと乾燥して肌のトーンが変わるので毎日のお手入れに欠かせません。



**形状記憶ジェルが  
フェイスラインの肌をピン!**

**3Dデザインセラム**  
30g No.53086

9,000円 **5%UP**  
税込 9,900円 +450ポイント



**気になる目元に弾むような  
うるおい・ハリを**

**アイトリートメント**  
15g No.53087

7,000円 **5%UP**  
税込 7,700円 +350ポイント

**プレゼント**  
スーパーモイスタークリームR 1g

## ボディケア・フレグランス うるおいと芳香をまとった麗しきボディへ

**肘、膝、かかと、  
髪もしっとり!**

**SQオイル 2個**  
28mL×2 No.53089

10,000円  
税込 11,000円

**7%UP**  
+700ポイント




**優雅なオーラを放つ  
花々の甘くやさしい香り**

**パルファム**  
7mL No.53088

10,000円 **10%UP**  
税込 11,000円 +1,000ポイント

心地よい夜のために、寝るときに首の後ろにつけるのが毎日の習慣です。子どもたちもこの香りが大好き。小4の次男は「僕にもつけて」と言うので、枕元にちょっとつけてあげると朝まで心地よさそうです。

銀座店 寺田 **from STAFF**

## ヘアケア 輝きのオーラを放つ髪は健やかな頭皮から



生まれつきせ毛の私は、ちょうどいい感じのボリューム感やツヤを出せるヘアケアを求めて、71年間ずっと悩み続けてきました。SONOKO以外の製品も含め、どれだけの数を試したかわかりません。ところが「YUTAKAMI」は、一瞬にすべてが解消できたと思ったほどでした。シャンプーはやさしく、ほのかな香りで泡立ちがよく、パックは放置時間を長くしたいくらいに好き。ミルク状のコンディショナーはすぐ髪になじみます。翌日はボリューム感とツヤがあり、くせ毛の1本1本がいっきと喜んでるよう。これまで出会った中で最高に気に入ったヘアケアです。

from STAFF 銀座店 竹内

**豊かな泡ですっきり洗浄**

ユタカミ  
**YUTAKAMI シャンプー 2本**  
400mL×2 No.53080

7,800円 **7%UP**  
税込 8,580円 +546ポイント

**毛髪の内部補修 ダメージを中から補修**

ユタカミ  
**YUTAKAMI ヘアパック 2本**  
180g×2 No.53081

9,600円 **7%UP**  
税込 10,560円 +672ポイント

**毛髪の外部補修 傷んだ髪をコーティング**

ユタカミ  
**YUTAKAMI コンディショナー 2本**  
400mL×2 No.53082

9,000円 **7%UP**  
税込 9,900円 +630ポイント

**自宅で染めてツヤ美髪  
ヘアカラートリートメント**

● **ブラック 2本** 200g×2 No.53083

● **ダークブラウン 2本** 200g×2 No.53084

各 6,000円 **5%UP**  
税込 6,600円 +300ポイント

**プレゼント**  
YUTAKAMI ヘアパック 10g

## クリーン 清潔で気持ちよい毎日に



**歯周病予防 歯肉炎予防**

**歯周病を防いで  
口の中から健康づくり**

**薬用はみがき 3本**  
100g×3 No.53085

5,400円 **5%UP**  
税込 5,940円 +270ポイント

**豊富な泡立ちで  
全身をスッキリ!**

**せっけん 3個**  
80g×3 No.53090

1,650円 **10%UP**  
税込 1,815円 +165ポイント



**殺菌 抗炎症**

**殺菌有効成分に  
美容成分も配合**

**薬用ハンドウォッシュ 2本**  
200mL×2 No.53092

2,000円 **3%UP**  
税込 2,200円

**冬物衣類や寝具を  
簡単リフレッシュ**

**衣料用消臭ミスト 2本** 常蔵凍  
300mL×2 No.53093

3,200円 **5%UP**  
税込 3,520円 +160ポイント

\*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 保湿により肌が明るく見えること

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。









お気に入りのあの味がお買い得!この機会にぜひ!

# 断然 お得 おまとめセット

冬のサクスセール  
11/1(水)~11/30(木)



さらにもう1個! / プレゼント  
焼きフライ 極旨メンチカツ 1個  
常 蔵 凍  
焼きフライ 極旨メンチカツ 10個  
85g×10  
No.53113  
**5,980円**  
税込 6,458円

こんなに「肉!!」な贅沢感とサクサクした食感をお楽しみいただける、食べごたえたっぷりのメンチカツです。



さらにもう1袋! / プレゼント  
国産牛の極旨牛すき丼 1袋  
常 蔵 凍  
国産牛の極旨牛すき丼 10袋  
180g×10  
No.53114  
**8,800円**  
税込 9,504円

従来品より内容量が60gも増量してボリュームアップ。黒毛和牛の赤身肉をはじめ、具材はすべて国産です。



さらにもう1袋! / プレゼント  
からだ想いの鶏スープ 1袋  
常 蔵 凍  
からだ想いの鶏スープ 10袋  
200g×10  
No.53116  
**7,600円**  
税込 8,208円

鶏肉の旨みと野菜の甘みが溶け込んだ、塩ベースのやさしい味わい。ごはんや素麺にかけるのもおすすめです。



さらにもう1袋! / プレゼント  
ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 1袋  
常 蔵 凍  
ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 30袋  
辛さ★★★★☆  
200g×30  
No.53105  
**5%UP 23,400円**  
+1,170ポイント 税込 25,272円

スパイスの豊かな香りの中に、牛肉や3種類の国産野菜、ライスマルクが溶け込んだ辛口カレー。



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  
常 蔵 凍  
ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 30袋  
辛さ★★★☆☆  
200g×30  
No.53102  
**5%UP 20,400円**  
+1,020ポイント 税込 22,032円

甘いだけじゃない!国産の鶏もも肉や野菜、フルーツのkokと酸味が複雑に絡み合う風味豊かなカレー。



数量限定 / さらにもう1袋! / プレゼント  
ノンオイル調理 タイレッドカレー 1袋  
常 蔵 凍  
ノンオイル調理 タイレッドカレー 20袋  
辛さ★★★★☆  
200g×20  
No.53104  
**5%UP 15,000円**  
+750ポイント 税込 16,200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 / さらにもう1袋! / プレゼント  
ノンオイル調理 キーマカレー 1袋  
常 蔵 凍  
ノンオイル調理 キーマカレー 20袋  
辛さ★★★☆☆  
120g×20  
No.53103  
**5%UP 14,000円**  
+700ポイント 税込 15,120円

国産の豚肉や玉葱などの、のべ30種類以上の食材をじっくり煮込んで旨みを凝縮しました。



常 蔵 凍  
そのこの御赤飯 12パック  
150g×12  
No.53106  
**7%UP 5,400円**  
+378ポイント 税込 5,832円



常 蔵 凍  
氷温熟成®そのこ米ごはん 1箱 36パック  
送料 ¥0 単独発送  
ササニシキ180g×36  
No.53107  
**5%UP 10,800円**  
+540ポイント 税込 11,664円



常 蔵 凍  
板のり  
12袋  
10枚×12 No.53108  
**5%UP 15,360円**  
+768ポイント 税込 16,588円  
6袋  
10枚×6 No.53109  
**3%UP 7,680円**  
税込 8,294円



数量限定 / 常 蔵 凍  
やわらか 紀州梅干し 1.2kg  
No.53110  
**2,245円 お得!**  
**5%UP 10,800円 ▶ 8,555円**  
+427ポイント 税込 9,239円



常 蔵 凍  
その子ブレンド浅煎り珈琲 5袋  
挽き豆200g×5  
No.53115  
**7%UP 7,700円**  
+539ポイント 税込 8,316円



常 蔵 凍  
その子珈琲アイスブレンドコーヒー 12本  
1000ml×12  
No.53111  
**7%UP 15,600円**  
+1,092ポイント 税込 16,848円



数量限定 / 常 蔵 凍  
レモンサイダー 24本  
200ml×24  
No.53112  
**10%UP 8,160円**  
+816ポイント 税込 8,812円

※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。



### 数量限定 11月のごちそう 詰め合わせセット

ウィズボンチキンカレー  
味付鶏肉:1本 ソース:100g  
北海道産豚ヒレのペッパーズモーク 150g  
焼きフライ コロッケ 110g(2個)  
焼きフライ 極旨メンチカツ 85g  
ノンオイル中華 海老チリソース 170g  
国産牡蠣のまるごとグラタン 2個

常 蔵 凍  
No.53118 **5,800円**  
税込 6,264円



### 数量限定 11月のパンセット

**NEW** 極みココナッツパン 1個  
極みメロンパン 1個  
極み厚切り山型パン 3枚切  
トーストクリーム 30g×2  
極みチョコチップパン 2個  
極みスイートレーズンパン 2個

常 蔵 凍  
No.53119 **3,800円**  
税込 4,104円



### 数量限定 トーストクリーム セット

トーストクリーム 30g×4  
極みロールパン2個  
バーガーパンズ 2個  
北海道産小豆のゆであずき 190g

常 蔵 凍  
No.53120 **3,500円**  
税込 3,780円



### NEW 丁寧に発酵させた生地で包んだ ほんのり塩味と粒感が絶妙なあん

#### 極み特大粒あんぱん

1個 **550円**  
税込 594円  
No.53357

職人の技術と徹底した温度管理により発酵させた生地は、さっくりと歯切れよく、内側はもちり。北海道産の小豆を使った、上品な甘さとほんのり塩味を楽しめる粒あんに、一つ一つ丁寧に包んで焼き上げました。



### NEW 甘くてサクツとした食感が楽しい ココナッツをたっぷりトッピング

#### 極みココナッツパン

1個 **11月のパンセットで  
お買い求めいただけます**

2種類の小麦粉を使い、生地を2回に分けてこねる手間のかかる製法で仕上げた生地は、噛みごたえがありながらもふんわりとした口当たり。卵と砂糖で甘く味付けした有機栽培ココナッツのチップをたっぷり乗せました。



### 数量限定 肉まん あんまんセット

国産豚ヒレ肉の  
もちり肉まん 3個  
北海道産小豆の  
もちりあんまん 3個

常 蔵 凍  
No.53117 **3,000円**  
税込 3,240円



### 数量限定 放牧豚のしゃぶしゃぶ 肉セット(ごまだれ付き)

ももスライス200g・ローススライス  
150g・ごまだれ200g

No.53128 **5%UP 2,900円**  
+145ポイント 税込 3,132円

スタッフおすすめ!

両親と息子の三世代で会食する機会が徐々に増え、家族全員で一つの鍋を囲む一体感があるしゃぶしゃぶは喜ばれます。適度な歯ごたえと脂が少なく赤身の旨みを感じられ、豚肉本来の味わいを楽しめますので、老若男女を問わず最高の晩餐となります。

SONOKO代表 宇田川



### 数量限定 牛肉と春雨の チャブコギ 5袋

180g×5  
No.53125

**6,400円**  
税込 6,912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。



### 焼きフライ 極旨メンチカツ

6個  
85g×6  
No.53130

**3%UP 3,980円**  
税込 4,298円

2個  
85g×2  
No.53129  
**2%UP 1,500円**  
税込 1,620円



### そのまま美味しい 肉まるくん

3袋 114g(12個)×3 No.53133  
**5%UP 2,190円**  
+109ポイント 税込 2,365円

1袋 114g(12個) No.53132  
**730円** 税込 788円



### 国産牛の極旨牛すき丼

5袋 180g×5 No.53131  
**5%UP 4,400円**  
+220ポイント 税込 4,752円

国産黒毛和牛を中心とした赤身肉を使用。甘い特製のタレはごはんによく合う逸品です。



### 国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 5袋

240g×5 No.53127  
**5,400円**  
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。



### 国産肉100% 直火焼きハンバーグ 5個

120g×5 No.53126  
**4,600円**  
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た逸品。



### 焼きたりの香ばしさをそのままに

### 数量限定 高知県産 うなぎの蒲焼 (たれ・山椒付き)

2袋 70g×2 No.53124  
**3%UP 5,600円**  
税込 6,048円

1袋 70g No.53123  
**2,800円**  
税込 3,024円

高知の養鰻場で稚魚から一括管理の下で育てた希少なうなぎ。無薬飼料にこだわり、稚魚時に抗生物質や抗菌剤を使用していません。加工前にはきれいな地下水で締め、臭みや余分な脂を取り除き、風味豊かな肉質に。箸でつまんでも崩れない引き締まった身は絶品です。



### ミニハンバーグと白菜の クリームスープ 2袋

250g×2 No.53156  
**3%UP 1,800円**  
税込 1,944円

国産豚の旨みと白菜の甘さが際立つ、中華だしベースのスープ。



### ノンオイル中華 万能肉味噌 3袋

110g×3 No.53161  
**5%UP 2,040円**  
+102ポイント 税込 2,203円

八丁味噌とやさしい麴味噌をブレンドし、深みのある味わいに。



### 北海の恵みごちそう丼

3袋 186g(93g×2食分)×3  
No.53145 **3%UP 6,600円**  
税込 7,128円

1袋 186g(93g×2食分)  
No.53144 **2,200円**  
税込 2,376円



### 金華さばの スモーク風味 5袋

85g×5 No.53134  
**3,250円**  
税込 3,510円

金華さばをかとおエキスで燻して風味付け。和洋どちらにも。

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。



さらにもう1袋! プレゼント 国産真さばの味噌煮 1袋 常蔵凍 国産真さばの味噌煮 5袋 83g×5 No.53135 **2,400円** 税込 **2,592円**

SONOKOの生味噌を生かした味噌ダレで風味豊かに。



さらにもう1袋! プレゼント 国産真いわしのしょうが煮 1袋 常蔵凍 国産真いわしのしょうが煮 5袋 73g×5 No.53136 **2,000円** 税込 **2,160円**

素朴な味付けでいわし本来の旨みを凝縮。骨まで食べられるやわらかさ。



セレクト 北海道産希少なにしんを上品に味付けした甘露煮。 80g(2枚) No.53706 **1ポイント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。



数量限定 常蔵凍 北海道かぼちゃのデザートポタージュ 3袋 160g×3 No.53141 **3ポイントUP 1,440円** 税込 **1,555円**

ほっくり肉厚の北海道産かぼちゃを丁寧に裏ごしたためらかな口あたり。



常蔵凍 具だくさんミネストローネ 3袋 150g×3 No.53138 **5ポイントUP +67ポイント 1,350円** 税込 **1,458円**

9種の野菜がたっぷり! 彩り鮮やかなトマトベースのスープ。



常蔵凍 北海道にんじんポタージュ 3袋 150g×3 No.53139 **5ポイントUP +67ポイント 1,350円** 税込 **1,458円**

にんじんと玉葱の旨みを引き出したクリーミーなポタージュスープ。



リニューアル 和膳切り干し大根 2袋 50g×2 No.53142 **2ポイントUP 840円** 税込 **907円**

だしの美味しさ、具材の自然の旨みを生かしたシンプルで飽きのこない、馴染みやすい味わいです。切り干し大根の程よくシャッキリとした口当たりで、ボリューム感もアップ! 付け合わせ、おつまみ、お味噌汁などの具材としても、ちよとあると便利な一品です。 コールセンター 大石



だしが美味しいおでん 2袋 400g×2 No.53169 **2ポイントUP 1,460円** 税込 **1,576円**

煮干し、かつお、昆布を使った、飽きのこない上品なあっさり風味のだしに、6種類の具がごろ〜!



常蔵凍 真ダコとエビの黄身酢和え 3袋 50g×3 No.53171 **5ポイントUP +67ポイント 1,350円** 税込 **1,458円**

さっぱりとした味わいの黄身酢和え。



常蔵凍 国産小松菜のみそ汁 15袋 4.5g(フリーズドライ)×15 No.53140 **5ポイントUP +112ポイント 2,250円** 税込 **2,430円**

お湯を注げばすぐできる国産小松菜のおみそ汁。



リニューアル 具材の風味を生かす素朴な味わい 和膳ひじきの煮物 50g No.53143 **2ポイントUP 420円** 税込 **453円**

ひじき、大豆、切り干し大根、刻み昆布など、6種類の具材はすべて国産です。



数量限定 常蔵凍 うぐいす豆の煮豆 2袋 200g×2 No.53163 **3ポイントUP 1,420円** 税込 **1,533円**

1袋 200g No.53162 **710円** 税込 **766円**



常蔵凍 豆ちゃん(大豆の煮豆) 2袋 200g×2 No.53164 **2ポイントUP 1,420円** 税込 **1,533円**

ふっくらとしたやわらかさとやさしい甘さが人気の煮豆。



常蔵凍 いんげん豆の煮豆 2袋 200g×2 No.53165 **2ポイント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 北海道産小豆のゆであずき 2個 190g×2 No.53166 **3ポイントUP 1,560円** 税込 **1,684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。



常蔵凍 やわらか紀州梅干し 2パック 100g×2 No.53167 **2ポイントUP 1,800円** 税込 **1,944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 すずまる納豆 2セット 40g×3パック×2 No.53170 **2ポイントUP 760円** 税込 **820円**

小粒で癖がないすずまるの納豆。大豆本来の旨みと甘みを味わえます。



常蔵凍 生わかめ 2袋 200g×2 No.53168 **5ポイントUP +74ポイント 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.53160 **5ポイントUP +74ポイント 1,486円** 税込 **1,604円**

しっかりとした食感と香り、使いやすさが好評の一品。



常蔵凍 国産大豆の絹豆腐 4個 150g×4 No.53137 **3ポイントUP 860円** 税込 **928円**

赤城山系の水と石垣島の天然本にがり使用で大豆の風味を味わえる、国産大豆100%の豆腐です。



国産大豆の絹豆腐 4個 150g×4 No.53137 **3ポイントUP 860円** 税込 **928円**

赤城山系の水と石垣島の天然本にがり使用で大豆の風味を味わえる、国産大豆100%の豆腐です。



常蔵凍 再仕込み醤油 3本 360ml×3 No.53152 **5ポイントUP +109ポイント 2,180円** 税込 **2,354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。



常蔵凍 万能だしの素 6袋 120g×6 No.53153 **7ポイントUP +263ポイント 3,760円** 税込 **4,060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。

NEW フレッシュな果実味、伸びのある酸味にスマイルのニュアンス! 今年11/16(木)解禁 数量限定 セレクト 常蔵凍 ボジョレー・ヌーボー・ジル・ド・ラモア 750ml No.53368 **3,400円** 税込 **3,740円** ブドウの全房を使い、ブドウの発酵力だけに頼って醸造。丸みのあるしなやかな果実味と豊かなコクを楽しめる、軽快なヌーボーです。 スタッフおすすめ! 待ちに待った年に一度のボジョレー・ヌーボーが今年も届きました。フレッシュな味をぜひお楽しみください! 銀座店 丸山 11/16(木)以降にお届けします。



常蔵凍 その子美ワイン赤 2本 750ml×2 No.53146 **5ポイントUP +450ポイント 9,000円** 税込 **9,900円**

有機栽培ブドウを使用。フルーティでまるやかな味わいとスパイスの香り。



常蔵凍 その子美ワイン白 2本 750ml×2 No.53147 **5ポイントUP +450ポイント 9,000円** 税込 **9,900円**

爽やかな香りにフローラルも感じる、ボルドーの白ワイン。



常蔵凍 淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 6袋 50g×6 No.53154 **7ポイントUP +285ポイント 4,080円** 税込 **4,406円**

スープとして、旨みと甘みがぐんとアップする調味料としても◎



常蔵凍 追い翹仕立ての生味噌 2個 500g×2 No.53155 **3ポイントUP 1,900円** 税込 **2,052円**

一度仕上がった味噌に米麹を加え再発酵。旨みと甘みをアップ。

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ケースまでとさせていただきます ※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、万一一品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです



**その子酒**  
720ml 清酒 アルコール分17度 No.53150  
5%UP **4,380円**  
+219ポイント 税込 **4,818円**  
鈴木その子が美容を考えてつくった米と米麴の濃厚な純米原酒。



**本格麦焼酎カシロ**  
720ml 焼酎乙類(麦) アルコール分25度 No.53149  
5%UP **2,900円**  
+145ポイント 税込 **3,190円**  
国産の二条大麦と麦麴、地下深層水を使用。キシの良い味わい。



**数量限定**  
**レモンサイダー 6本**  
200ml×6 No.53151  
2%UP **2,040円**  
税込 **2,203円**  
国産レモン果汁とこだわりの天然水を使った、すっきり爽やかな飲み口。



**有機フルーツ+野菜100**  
30本 190g×30 No.53157  
送料¥0 単独発送  
10%UP **7,980円**  
+798ポイント 税込 **8,618円**  
果汁84%で、飲みやすくさらりとした口当たりです。



**有機ジンジャー りんごすとすだち 2本**  
有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈)×2 No.53158  
5%UP **3,000円**  
+150ポイント 税込 **3,240円**  
有機原料を使用した生姜ドリンクの素。



**セレクト**  
**国産有機みかんジュース 2本**  
610g×2 No.53159  
1%UP **2,330円**  
税込 **2,516円**  
苦みや酸味の少ない甘くて美味しい果汁を厳選したストレートジュースです。



**数量限定**  
**本格カステラ (プレーン)**  
1本(12切) No.53122  
**2,500円**  
税込 **2,700円**  
創業者のレシピで丁寧に焼き上げた、卵の濃厚な味わいが楽しめる、しっとりとしたカステラです。食べやすいカット済み。



**数量限定**  
**桜葉薫る道明寺 2袋**  
200g(4個)×2 No.53183  
3%UP **1,560円**  
税込 **1,684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。

**その子のどら 6個**  
No.53184  
5%UP **2,340円**  
+117ポイント 税込 **2,527円**  
特製粒あんを、油脂無配合で焼いた生地で挟んだ冷凍どら焼き。



**数量限定**  
**本格カステラ入り お菓子セット**  
本格カステラ(プレーン) 1本(12切)  
米粉ロールケーキ キャラメル 1箱(3切)  
ショコラリッチ 1個  
アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 1個  
桜葉薫る道明寺 200g(4個)  
常蔵凍 No.53121  
**5,000円**  
税込 **5,400円**  
国産の卵を贅沢に使用した本格カステラが久々に登場!この秋に食べたいお菓子を取り揃えました。  
SONOKOスタッフ 島田

**数量限定**  
**黒豆塩大福 2袋**  
220g(4個)×2 No.53185  
5%UP **1,760円**  
+88ポイント 税込 **1,900円**  
黒豆入りのやわらかな生地と粒あんの上品な甘さが絶品。

**数量限定**  
**みたらし団子 3袋**  
200g(5本)×3 No.53186  
10%UP **2,280円**  
+228ポイント 税込 **2,462円**  
国産うるち米を使用。風味豊かな団子に、甘いタレをたっぷり。

**数量限定**  
**せんべい ごま 2袋**  
6枚×2 No.53179  
**1,600円** ▶ **1,120円**  
税込 **1,209円**  
1袋 6枚 No.53178 **800円** 税込 **864円**  
黒ごまを練り込んで、伝統の製法で香ばしく焼き上げた、しょうゆ味のおせんべい。

**数量限定**  
**せんべい しょうゆ 2袋**  
6枚×2 No.53181  
**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。

**数量限定**  
**カシューナッツクッキー 2袋**  
90g×2 No.53176  
3%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。「北海道産小豆のゆであずき」を挟んでも美味。  
※カシューナッツ4%以上配合

**数量限定**  
**黒蜜風味ようかん 2袋**  
240g(20g×12本)×2 No.53182  
5%UP **1,600円**  
+78ポイント 税込 **1,728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**  
**アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 6個**  
No.53177  
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。絶妙な食感で香りが広がる!

**数量限定**  
**せんべい ざらめ 2袋**  
6枚×2 No.53180  
**1,600円** ▶ **1,120円**  
税込 **1,209円**  
しょうゆだれが引き立てる懐かしいざらめの甘さ。

**数量限定**  
**せんべい しょうゆ 2袋**  
6枚×2 No.53181  
**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。

**北海道みるくジャム 2個**  
150g×2 No.53174  
3%UP **1,960円**  
税込 **2,116円**  
北海道の大地の恵みが詰まった濃厚ミルクジャム。

**北海道みるくジャム チョコ 2個**  
150g×2 No.53175  
3%UP **2,160円**  
税込 **2,332円**  
生チョコのように濃厚。贅沢なチョコレートジャム。

**数量限定**  
**カカオ飴 2袋**  
50g×2 No.53172  
3%UP **660円**  
税込 **712円**  
カカオの風味が濃厚な大人も満足な手作り飴。

**数量限定**  
**ちゅらしお飴 2袋**  
50g×2 No.53173  
3%UP **660円**  
税込 **712円**  
宮古島産の塩を手早く練り込みました。甘じょっぱさがクセに。

**数量限定**  
**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**  
バニラ120ml×5 チョコ120ml×5 No.9264 **5,000円** 税込 **5,400円**  
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すい甘さに仕上げました。

●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。

**ホーム／雑貨**  
**あらいぐまシリーズ** そろそろ 師走! 早めの掃除で年末のんびり♪ 常蔵凍

**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.53187 **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.53188 **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.53189 **3%UP 3,600円** 税込 **3,960円**

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	●注文締切日
●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)	11/15(水)もしくは11/18(土)
		11/22(水)もしくは11/25(土)
		11/29(水)もしくは12/2(土)
		12/6(水)もしくは12/9(土)
		11/16(木)もしくは11/19(日)
		11/23(木)もしくは11/26(日)
		11/30(木)もしくは11/3(日)
		12/7(木)もしくは12/10(日)
		11/7(火)まで
		11/14(火)まで
		11/21(火)まで
		11/28(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

●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

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」。  
 バリエーション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。



献立

## 数量限定 11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 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

3食+間食+夜食 ×7日分×4週間=計140食

コーヒータイプ または ウーロン茶タイプ 送料¥0 単独発送

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	11/1(水)~11/15(水)	11/2(木)~
第2週	11/8(水)~11/22(水)	11/9(木)~
第3週	11/15(水)~11/29(水)	11/16(木)~
第4週	11/22(水)~12/6(水)	11/23(木)祝~

お申し込み受付期間  
**11/10(金)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。

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



## スパイシーチキンや極旨メンチカツを楽しめます

常蔵凍

数量限定 11月の1週間グルメセットA No.53192 **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)付き



【セット内容】スパイシーチキン、放牧豚のしゃぶしゃぶ肉セット(ごまだれ付き)、焼きフライ 極旨メンチカツ、蒸し鶏のガーリック風味、北海の恵みごちそう丼、金華さばのスモーク風味、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、ノンオイル中華 海老チリソース、ノンオイル中華 中華丼、国産具材の筑前煮、国産豚肉100%ミートオムレツ、鶏そぼろ入りうの花、**リニューアル**和膳切り干し大根、**リニューアル**和膳ひじきの煮物、こぼろの甘酢ゆず風味、和膳さざみ昆布の土佐煮、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、うぐいす豆の煮豆、帆立しぐれ煮(小分け)、葉唐からし、らーめん風、**NEW**極みココナッツパン、極み厚切り山型パン、トーストクリーム×2、極みチョコチップパン、モーニングスイッチスムージー キング(いちご&トマト)、桜葉薫る道明寺、ドリームプリン カスタード、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

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

## 海の幸マカロニグラタンやエビフライをどうぞ

常蔵凍

数量限定 11月の1週間グルメセットB No.53193 **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)付き



【セット内容】国産牛100%プレミアムミートローフ、北海道産豚ヒレのペッパースモーク、ウィズボンチキンカレー、牛肉と春雨のチャブコギ、無塩せきポークウイナー ハーブ、海の幸マカロニグラタン、焼きフライ エビフライ、真だらの味噌漬焼き、国産真さばの味噌煮、国産帆立のボンゴレ風パスタソース、小麦香る生パスタ、具だくさんミネストローネ、国産具材の筑前煮、国産豚肉100%ミートオムレツ、**リニューアル**和膳ひじきの煮物、和膳さざみ昆布の土佐煮、ほうれん草としめじのおひたし、いんげん豆の煮豆、味見っ子、帆立しぐれ煮(小分け)、**NEW**極みココナッツパン、極み角食パン、トーストクリーム×2、極みカレーパン、その子のどら1個、せんべい ごま、プチゼリー葡萄、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル

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

### 数量限定 選べるGGサブセット

※ポイント対象外 常蔵凍

グルメセットA  
プレゼント

グルメセットB  
プレゼント

または **G.G.** 12,000円 お得!

**グルメA・B & TOKINO G.Gセット** No.53191 **62,000円 ▶ 各50,000円** 税込 54,000円

**グルメA・B & SONOKO GGセット** No.53190 **62,000円 ▶ 各50,000円** 税込 54,000円

## 外食が増える時期は、朝食、昼食、間食で食生活を整えませんか



※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、朝食間食セットのお届けは翌5日まで

## 数量限定 11月の朝昼間食セットプラス

No.53194 **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)付き

【セット内容】ウィズボンチキンカレー、焼きフライ 極旨メンチカツ、国産牛の極旨牛さき丼、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、秋鮭の塩麹漬け焼き、真だらの味噌漬焼き、海の幸マカロニグラタン、国産真いわしのしょうが煮、北海道かぼちゃのデザートポタージュ、からだ想いの鶏スープ、ノンオイル中華 海老チリソース、**リニューアル**和膳ひじきの煮物、**NEW**極みココナッツパン、極み厚切り山型パン、トーストクリーム×2、ちらし寿司の素、釜揚げうどん、カシューナッツクッキー、せんべい ごま

※和風ノンオイルドレッシングや付け合わせ(わかめ/のり、夜食、昆布水などはセットに含まれません)



献立

**エビデンスも取得!** **2カ月全56日間の集中献立で、美味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** 常 蔵 凍

**3食+間食+夜食** ×7日分×8週間=計**280食** 送料¥0 単独発送

召し上がり方の一例(メニュー表)付き **150,000円** 税込**162,000円**

**S・Hさん (47歳)※当時**

**ウエスト -12cm**

項目	START	8週間後
体重	66.1kg	62.1kg
体脂肪率	37.1%	35.7%
BMI	25.8	25.3
ウエスト	91.0cm	79.0cm

【セット内容】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、地域や天候・道路・交通事情によりご希望に添えない場合がございます。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。\*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。

**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** 常 蔵 凍

No.52781 **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.52782 **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、国産牛の極旨牛すき丼、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、金華さばのスモーク風味、国産真さばの味噌煮、国産真いわしのしょうが煮、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、思い出のやさしいミートソース、小麦香る生パスタ×2、からだ想いの鶏スープ、具だくさんミネストローネ、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、昆布水のもと、乾わかめ、板のり、いんげん豆の煮豆、味見っ子、トキノ海苔の佃煮、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、ドリームプリン カスタード×2、フルーツゼリー温州みかん、プチゼリー葡萄、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル×2、素ドリンク 月 スティックタイプ 5包、ありがとう乳酸菌 7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** 常 蔵 凍

No.53815 **16,230円** 税込**17,528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)付き

【セット内容】国産肉100%直火焼きハンバーグ、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、国産牛の極旨牛すき丼、ミニハンバーグと白菜のクリームスープ、焼豚、無塩せきポークウインナースパイシー、秋鮭の塩麹漬焼き、海老と香りバジルクリームパスタソース、国産具材の筑前煮、極みチョコチップパン、バーガーパン×2、極みスイートレーズンパン×2、極みロールパン2個×3、**NEW**極み特大粒あんぱん、極みカレーパン、スパゲッティ、らーめん風、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、国産小松菜のみそ汁、南瓜のそぼろ煮、鶏そぼろ入りうの花、**U・ユ・ア**和膳切り干し大根×2、ほうれん草としめじのおひたし、国産豚肉100%ミートオムレツ、北海道産小豆のゆであずき、ひじき煮、栗まん、ドリームプリン カスタード、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

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.53813 **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 コロケ、国産肉100%直火焼きハンバーグ、国産牛の極旨牛すき丼、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、かつを煮、秋鮭の塩麹漬焼き、北海道にんじんポターージュ、国産小松菜のみそ汁、極みチョコチップパン、**NEW**極み特大粒あんぱん、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、**U・ユ・ア**和膳切り干し大根×2、**U・ユ・ア**和膳ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳さざみ昆布の土佐煮、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、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モージー 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.53814 **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~、国産牛の極旨牛すき丼、スライスハム、国産真いわしのしょうが煮、金華さばのスモーク風味、秋鮭の塩麹漬焼き、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、具だくさんミネストローネ、ノンオイル中華 中華丼、極みチョコチップパン、極みスイートレーズンパン×2、**NEW**極み特大粒あんぱん、スパゲッティ、らーめん風、ひじき煮、国産小松菜のみそ汁、**U・ユ・ア**和膳切り干し大根、ごぼうの甘酢ゆず風味、ほうれん草としめじのおひたし×2、昆布水のもと、乾わかめ、板のり、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、しらす煮、栗まん×2、黒蜜風味ようかん、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/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。**

**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.50994 **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】国産牛の極旨牛すき丼、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、じゃがいもゴロゴロカレー、だし薫るかき玉風親子丼、だしが美味しいおでん、まぐろ煮みそ、かつを煮、帆立しぐれ煮、節味菜、いんげん豆の煮豆、さわかめ煮、フルーツゼリー温州みかん、黒蜜風味ようかん

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**



**極み特大粒あんぱん** 常 蔵 凍

1個 **550円** 税込**594円**

No.53357

丁寧に発酵させた生地で、北海道産の小豆を使ったほんのり塩味の粒あんを一つ一つ包みました。



**極みココナッツパン** 常 蔵 凍

1個 **11月のパンセットでお買い求めいただけます**

卵と砂糖でしっかり甘く味付けした有機栽培ココナッツのチップを、たっぷりトッピングしました。



**和膳切り干し大根** 常 蔵 凍

50g **420円** 税込**453円**

No.26831

切り干し大根の甘さと食感、だしの風味がごはんによく合います。



**和膳ひじきの煮物** 常 蔵 凍

50g **420円** 税込**453円**

No.26832

6種類の国産具材の風味と食感を生かした家庭料理のような素朴な味。

**ボジョレー・ヌーボー・ジル・ド・ラモア** 常 蔵 凍

750ml **3,400円** 税込**3,740円**

No.53368

※お電話注文・オンラインショップともに、その他ご注文の商品と同梱の場合は全て11/16(木)以降のお届け、その他ご注文の商品を11/15(水)以前にお届けご希望の場合、ボジョレー・ヌーボーは(別送)単独発送となります。

**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ご利用ください。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でご覧いただけます。



11/5(日)  
以降の  
お届け

## 新米の季節が到来!その子米の新米をお届けします。

### こだわり1

氷温熟成®で、  
美味しいお米を  
さらに美味しく。

### こだわり2

特定農家の元気な  
土壌で育てられた、  
産地限定米。

### 1個から購入可能!

小分けパック1個から購入可能に  
なりました。お米の鮮度が気になる方  
少量から試してみたい方など。

### 定期便ここがお得!

- ①価格がお得
- ②毎回送料無料
- ③お届けに合わせて精米
- ④お休み解約もOK



#### そのこ米 コシヒカリ

5kg No.52831	送料¥779 単独発送	<b>6,555円</b>	税込 7,079円 ※
定期便 5kg No.33531	送料¥0 単独発送	<b>5,900円</b>	税込 6,372円 ※
小分けパック 450g No.24791	定番入り	<b>660円</b>	税込 712円
定期便 小分けパック 450g×10 No.25031	送料¥0 単独発送	<b>5,900円</b>	税込 6,372円

#### そのこ米 ササニシキ

5kg No.52830	送料¥779 単独発送	<b>5,000円</b>	税込 5,400円 ※
定期便 5kg No.33532	送料¥0 単独発送	<b>4,500円</b>	税込 4,860円 ※
小分けパック 450g No.24792	定番入り	<b>500円</b>	税込 540円
定期便 小分けパック 450g×10 No.25032	送料¥0 単独発送	<b>4,500円</b>	税込 4,860円

#### 新パッケージ「小分けパック」 定番入りで便利に!

鮮度保持のために少量ずつ精米  
して窒素ガス充填された「新小分  
けパック」。1袋からお求めいた  
だけるようになりました。

※オンラインショップでの取扱いはございません

## 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。  
11月12(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  
11月16(木) 2F終日休業 11月17(金) 1F 17:00まで/2F終日休業  
11月18(土)、19(日) アニバーサリーイベントにつき終日会員様貸切営業  
11月20(月) 2F終日休業

## SONOKO CAFE

**menu** 1日10食  
限定

特別プレート/  
【白菜と帆立のクリームパスタ  
～柚子胡椒仕立て～】  
1,800円(税込)

限定プレート内容 ●サラダ、スープ付き

販売期間 11/1(水)~30(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。

2023/11/18(土)・19(日)  
受付開始 10:00~  
販売時間 10:30~18:00  
場所 銀座店 会員様  
限定貸切

**SONOKO 銀座店25周年アニバーサリー**

銀座店開店25周年を記念した特別販売会イベント(会員様貸切イベント)を開催いたします

**1 豪華来場プレゼント** (ご来場でもちろん人気のSONOKO商品がもらえる)

**2 銀座店限定!  
アニバーサリー特別セット**

**3 人気のサプリが最大30%OFF  
化粧品が最大20%OFF  
食品30%OFF**

**4 スペシャルゲストによるトークショー**  
イワタ布団代表 岩田アリチカ氏、美容スペシャリスト SAY★GO

**5 2日間限りのCAFE  
特別メニューが登場**

※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

**クリスマスパーティー** 12/16(土)  
*Xmas party*

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16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 龍田の間  
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2日(土) 御予約制

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

11/10(金)~12(日) お楽しみ付き販売  
11/12(日) 11月のトキノ会定例会

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

---

予定 12/8(金)~10(日) お楽しみ付き販売  
12/10(日) 12月のトキノ会定例会

ゲスト講師:スポーツ医科学アドバイザー  
土屋未来氏

■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

2023  
11

# THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.77

25年前の1998年11月23日、今も営業を続ける地に、SONOKO銀座店がオープンしました。あの華々しくも胸踊る日を振り返れば、四半世紀の道のりが見えます。当時は鈴木その子の陣頭指揮のもと、輝かしい未来への歩みを進めて行けると誰もが信じていたはずか2年後に、その人は旅立ってしまいました。以来23年間、SONOKOと銀座店を守ることを第一義に考え、何よりもSONOKOを必要として支えてくださる皆様のために、代々の責任者は絶え間なく現れる壁を乗り越え、SONOKOを守り、成長させてきました。その間に、世の中は大きく変遷してしまいました。その波には当然ながらSONOKOも巻き込まれざるを得ませんでした。厳しい状況に立たされそうになると、不思議なほど何か大きな力が働いたかのようを守られてきました。それは、何度も申し上げますが、SONOKOを支えてくださる会員の皆様のお力以外の何ものでもないと、私は確信しています。心から感謝申し上げます。

鈴木その子は晩年、食の安全性について、食べなければ生きていけない人間の食について、現代の食糧事情の実態を通してその本質を追究し、警鐘を鳴らしてきました。農産物や食品に、添加物などが想像以上に使用されている実態をどうすれば回避できるのか。鈴木その子はただ指摘するだけということをもっとも嫌っていました。安全なものや真に身体を健康にできる食をつくる

にはどうすればよいか、頭の中にはその思いが渦巻いていたのです。

そんな鈴木その子の日常は、スケジュールがびっしり。年の瀬が迫ってくると、厨房に入りきり。忙中閑ありと、わずかな時間に熱いほうじ茶を淹れて飲んでいると、その隙を待って持ち込まれる各部署からの様々な案件に指示を出していきます。さらに何おうとすると、何も答えはありません。「私は常に数歩先の事を考えています。私には時間がないのです。1分も無駄にできません」と言いながら、またすぐ厨房で料理に専念していた姿がよみがえります。今思えば、そのわずかに残された時間の中で、今に誇れる真に安心安全の製品をつくりあげたのです。

毎年11月は、SONOKO銀座店の歴史を振り返り、新たな未来に向けて歩みを進める誓いの月。混沌とした世の中であって希望の存在であり続けるSONOKOであるために。



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。