

2024

10

# THE SONOKO

vol.367

SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY



「おせちは  
元旦から福を念じて  
食べるものです」

鈴木その子



10月限定  
超早割  
先行予約スタート!

HAPPYが続く50周年

5万円(税別)以上お買い上げの方に  
プレゼント



10月の  
HAPPY  
鈴木その子  
アクリルスタンド  
ブラック



ご予約は今月限定の超早割で

Debut

始めましょう!  
手肌も本気の  
エイジングケア



手も顔ほどに年齢を語ります  
手肌ときめく! ハンドクリーム誕生

大集合 わが家の幸せ丼



新しい味も単品では買えない味も!  
いろいろ食せて実はお得♪  
4週間完全実行献立セット



※エイジングケアとは年齢に応じたスキンケアのこと

「来年はきっと福がきますヨ」——鈴木その子

「私の作ったその子のトキノオセチはエンギが良いと云われています」「お正月も御自身を愛し日本人が福がくる様に考えて作って来たおせちをきちんと召し上がり、お正月を考えてみてほしいと念じています」。鈴木その子の自筆メッセージの中でも、新年にまつわる言葉はとりわけ多く、おせちへの想いがよくわかります。皆様の幸せを願い丁寧に作ったおせちを今年もお届けいたします。



超早割

2025年おせち&グルメセット先行予約スタート

今月のご予約が一番お得!



- 1 伊勢海老  
国産の伊勢海老を塩茹でし、身の部分を食べやすくカット。昆布だしジュレを表面に塗って仕上げました。
- 10 裏白椎茸  
風味も食感もよい椎茸の裏側に、無リンの魚肉すり身などを甘く仕上げ、詰めました。“裏も清い”縁起のよい品。

- 5 桜海老丸  
旨み豊かな桜海老を無リンの魚肉すり身と合わせ手作業でつみれにしました。イカげその食感が楽しいアクセント。
- 12 青梅甘露煮  
爽やかな青梅をてんさい糖で甘酸っぱく仕上げました。コリッと噛むととろりとした果肉が口の中に広がります。

★：リニューアルしたお品です

- 17 足赤海老と蓮根の黄身酢和え
- 16 真蛸酢和え
- 15 伊達巻
- 14 帆立のやわらか煮
- 13 いくら
- 12 青梅甘露煮
- 11 鮎含め煮
- 10 裏白椎茸
- 9 炙り栗の甘露煮
- 8 紫花豆
- 7 梅肉百合根
- 6 まながつお
- 5 桜海老丸
- 4 あおりいか
- 3 金目鯛
- 2 錦玉子
- 1 伊勢海老

特選和の重

伊勢海老、足赤海老、鮎など贅を尽くした海の幸が主役

- 25 鯛の真子旨煮  
国産真鯛の真子を、たまり醤油を使って調味。爽やかな生姜を利かせてふっくらと炊き上げました。
- 27 小鯛黄身酢和え  
天然の小鯛やさくらげを黄身酢でさっぱりマリネ風に仕上げました。国産パプリカをはじめとする野菜の食感も美味。
- 29 足赤海老含め煮  
足赤海老ならではの甘みをお楽しみいただけるよう、つけダレには醤油ではなく白味噌を加えました。
- 31 帆立の山椒煮  
国産の帆立を柔らかく炊き上げました。ピリッと爽やかな和山椒がきいた上品でさっぱりとした風味の一品です。
- 38 ハムのムース  
ご好評のレシピをベースに、ハムの食感や風味をさらにお楽しみいただけるよう、大きくカットしたハムを加えました。
- 41 太刀魚黄身酢和え  
白銀鮮やかな太刀魚は舌触りしっとり。国産エンギ、オリーブ有機栽培レモンを合わせ、黄身酢でやさしい味に。
- 42 あか牛のローストビーフ  
じっくり加熱してしっとりやわらかに仕上げた国産あか牛肉に香辛料の香りを添えました。オリジナルソースでどうぞ。
- 44 鶏団子の中華ソース  
有機トマトケチャップ、純米酢、醤油、砂糖をベースに、胡麻やレモンの香りを添えた中華ソースで和えました。

特選和洋二段重

No.57949  
超早割 10%OFF  
洋の重  
特選和の重  
定価 50,000円 ▼  
10月限定特価 45,000円 税込 48,600円  
5,000円 お得!

特選和の重

No.57950  
超早割 10%OFF  
洋の重  
定価 39,000円 ▼  
10月限定特価 35,100円 税込 37,908円  
3,900円 お得!

和洋二段重

No.57951  
超早割 10%OFF  
洋の重  
和の重  
定価 34,800円 ▼  
10月限定特価 31,320円 税込 33,825円  
3,480円 お得!

和の重

No.57952  
超早割 10%OFF  
洋の重  
定価 23,800円 ▼  
10月限定特価 21,420円 税込 23,133円  
2,380円 お得!

クリスマス&おせち重入り

年末年始グルメセット No.57955  
超早割 20%OFF  
【セット内容】クリスマス1週間グルメセット  
おせち重入り1週間グルメセット  
定価 54,000円 ▼  
10月限定特価 43,200円 税込 46,656円  
10,800円 お得!

常凍 常温・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凍

SONOKOのお正月の定番！  
ロングセラーの美味づくしです

## 和の重



★：リニューアルしたお品です

- 18 冬菇椎茸旨煮
- 19 鯛の酒粕漬け焼き
- 20 まなかつお
- 21 西京焼き
- 22 金柑蜜煮
- 23 紫花豆
- 24 金時芋レモン煮
- 25 梅肉百合根
- 26 鯛の真子旨煮
- 27 あおりいか
- 28 ポン酢シユレ
- 29 小鯛黄身酢和え
- 30 紅白八朔なます
- 31 足赤海老含め煮
- 32 鶏味噌松風
- 33 帆立の山椒煮
- 34 伊達巻
- 35 いくら醤油漬け
- 36 丹波黒豆
- 37 栗の甘露煮
- 38 金時芋金団

おしながき

お子様も大人も楽しめる  
ごちそうオードブルがぎっしり！

## 洋の重



★：リニューアルしたお品です

- 37 鴨ロース
- 38 温州みかんソース
- 39 ハムのムース
- 40 ア波尾鶏
- 41 黄金焼き
- 42 豚ほ肉の角煮
- 43 太刀魚
- 44 豚身酢和え
- 45 あか牛の
- 46 ローストビーフ
- 47 鰹の
- 48 グリーンソース添え
- 49 鶏団子の
- 50 中華ソース
- 51 みやじ豚の
- 52 和風ミートローフ
- 53 みやじ豚の
- 54 塩麹漬け焼き

おしながき

先行予約受付 **10/1 (火) ~ 31 (木)** 常凍 ※ポイント対象外

お届け・店頭お渡し クリスマス1週間グルメセット ..... **12/15 (日) ~ 25 (水)**  
おせち重・年末年始グルメセット... **12/22 (日) ~ 28 (土)** 12時まで

オンラインショップでは、先行ご予約の商品は送料 ¥0 単独発送 数量・期間限定  
通常販売商品と別々にご注文ください。  
※他の注文品と同送できませんのでご了承ください。 ※代金引換の際、個数ごとに手数料300円がかかります。

### 大山どりのローストチキンもグラタンも！ クリスマス1週間グルメセット No.57953

大好評の大山どりのローストチキンをはじめ、黒毛和牛ローストビーフや国産牛100%プレミアムミートローフなどの人気メニューがずらり。お楽しみスイーツは濃厚ガトーショコラとそのこの野菜菓子をご用意しました。

定価 **23,000円** ▼  
**10月限定特価 20,700円** (税込 **22,356円**)  
超早割 **10%OFF**  
2,300円 お得!



写真はイメージです  
【セット内容】大山どりのローストチキン 黒毛和牛ローストビーフ、海の幸マカロニグラタン 国産牛100%プレミアムミートローフ、北陸甘エビのビスクスープ 旨味まぐろの醤油漬、濃厚ガトーショコラなど

### 年越し蕎麦、おせち、お餅で特別な年末年始を おせち重入り1週間グルメセット No.57954

今年も美味づくしの和の重、年越しに食べたい蕎麦やお正月の食卓に欠かせない杵つき餅や田作りなども入ったお得なセット。年末年始の食の楽しみをしっかりと味わいながらSONOKO式献立をきちんと実行したい方におすすめします。

定価 **31,000円** ▼  
**10月限定特価 27,900円** (税込 **30,132円**)  
超早割 **10%OFF**  
3,100円 お得!



写真はイメージです  
【セット内容】★和の重、国産天然真鯛の姿焼き、自家製粉そば粉のなま蕎麦、杵つき餅、鶏とマッシュルームのマカロニグラタン、旨味まぐろの醤油漬、北海の恵みごちそう丼、お雑煮の素など  
★：リニューアルしたお品です

### クリスマス1週間グルメセット & 和洋二段重 No.57956



【セット内容】クリスマス1週間グルメセット  
和洋二段重

定価 **57,800円** ▼  
**10月限定特価 46,240円** (税込 **49,939円**)  
超早割 **20%OFF**  
**11,560円** お得!

### GG付き特選和洋二段重 & 年末年始グルメセット No.57957

【セット内容】  
特選和洋二段重 クリスマス1週間グルメセット おせち重入り1週間グルメセット  
TOKINO G.G. 180粒



定価 **124,000円** ▼  
**10月限定特価 80,000円** (税込 **86,400円**)  
**44,000円** お得!

超早割 **36%OFF**

GGも付いてくる!

※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

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)以上で送料無料で、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外となります。

**うな井**

ふっくらした身と  
上品な旨みが格別!

数量限定

高知県産うなぎの蒲焼  
(たれ・山椒付き) 常凍

2袋 70g×2 No.58016  
5,600円 税込 6,048円 **3%UP**

1袋 70g No.37508  
2,800円 税込 3,024円



from STAFF

SONOKOスタッフ 加藤

ちらし寿司(2食分)をつくり、一口大に切ったうなぎの蒲焼(1食分)と玉子焼を乗せ、トキノのりをかけた「うなちらし」がお気に入りです。

**北海井**

厚みのある手切りの  
海の幸がボリューム満点

数量限定

北海の恵みごちそう丼 常凍

3袋 2食分(93g×2)×3 No.58018  
6,600円 税込 7,128円 **3%UP**

1袋 2食分(93g×2) No.58017  
2,200円 税込 2,376円



from STAFF

コールセンター 保科

ごちそう丼1袋、角切りにした玉子焼や野菜、よく混ぜたすずまる納豆(★)を用意。1枚を4等分した焼海苔を敷き、ごはん★を盛れば「ばくだん丼風」に!

赤身肉と甘辛いタレが  
お子様にも大好評!

**牛すき井**



from STAFF

銀座店 寺田

牛すき井1/2袋に、ウスター、だしスープ、有機ジンジャー、純米酢(各小さじ1)を加えて火にかけ(★)、茹でたチンゲン菜とカットした玉子焼を乗せたごはん★をかけると、「魯肉飯風」の出来上がり!

国産牛の  
極旨牛すき井 常凍

6袋 180g×6 No.58020  
5,280円 税込 5,702円 **7%UP**  
+369ポイント

3袋 180g×3 No.58019  
2,640円 税込 2,851円 **3%UP**

**大 集 合**

わが家の  
幸せ丼



**親子丼**

「和」の気分!の目の井は  
満場一致で親子丼♪

だし薫る  
かき玉風親子丼 常凍

6袋 200g×6 No.58022  
4,500円 税込 4,860円 **7%UP**  
+315ポイント

3袋 200g×3 No.58021  
2,250円 税込 2,430円 **3%UP**



from STAFF

食品担当 宇都宮

親子丼1袋、水50ml、だしの素小さじ1/2を鍋で温め、沸騰前に火を止め粗熱をとり、水で戻した板ゼラチン5gを溶かし入れる。容器に入れ冷蔵庫で冷やすと「ゼリー寄せ」に!

**中華井**

チキンブイオンが効いた  
しょうゆ味は麺との相性も◎

ノンオイル中華  
中華丼 常凍

6袋 180g×6 No.58024  
4,680円 税込 5,054円 **7%UP**  
+327ポイント

3袋 180g×3 No.58023  
2,340円 税込 2,527円 **3%UP**



from STAFF

銀座店 寺田

中華丼1袋、有機ジンジャー6g、便利つゆ12g、万能だし6g、水200mlを火にかけ、茹でて冷水でしめたなま蕎麦にかければ「中華丼DE五目汁蕎麦」の完成!

SONOKOの丼を食べ比べてください

数量限定  
秋のどんぶりセット 常凍 No.58036

- 北海の恵みごちそう丼 2食分(93g×2)
- 豚どんセット 2食分(豚肩ローススライス160g・タレ50g)
- ノンオイル中華 海老チリソース 170g
- 国産牛の極旨牛すき井 180g
- だし薫るかき玉風親子丼 200g×2
- ノンオイル中華 中華丼 180g
- **NEW** 黒毛和牛のビーフハヤシ 180g×2
- 国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g
- 思い出のやさしいミートソース 140g

定価 11,370円▼  
**10,000円 1,370円 お得!**  
税込 10,800円



炊き立てのササニシキの旨みで  
丼をさらに美味しく!

氷温熟成<sup>®</sup>そのこ米ごはん  
1箱 36パック 常凍

ササニシキ 180g×36  
No.58035

**5%UP**  
+540ポイント  
10,800円  
税込 11,664円

**カラダぽかぽか総菜**

ごぼうやにんじんの  
総菜を集めました

数量限定  
ぽかぽか根菜セット 常凍

- 国産具材の筑前煮 115g×2
- 和膳きんぴらごぼう 50g×2
- 和膳ごぼうの甘酢ゆず風味 50g×2
- 和膳きざみ昆布の土佐煮 50g×2
- 北海道ごぼうポタージュ 160g×2

No.58254  
定価 5,120円▶ **4,200円**  
税込 4,536円



常凍 常温・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凍

### 豚井

ジューシーな豚肉と甘いタレで  
食べごたえには定評あり!



**豚どんセット** 常凍 調

3袋 No.58026  
2食分(豚肩ローススライス160g・タレ50g)×3  
**2,700円** 税込 2,916円 **5%UP**  
+135ポイント

1袋 No.58025  
2食分(豚肩ローススライス160g・タレ50g)  
**900円** 税込 972円 **2%UP**

from STAFF

SONOKOスタッフ 鈴木  
豚どん1袋(2食分)を使用。有機ジンジャーりんごすだち大さじ2をタレに混ぜて5分漬けて置いて焼くだけで食欲そそる「しょうが焼き丼」が完成します。

### 海老チリ丼

保水材を使っていない  
自然な食感の海老が美味



**ノンオイル中華海老チリソース** 常凍

6袋 170g×6 No.58030  
**7,680円** 税込 8,294円 **7%UP**  
+537ポイント

2袋 170g×2 No.58029  
**2,560円** 税込 2,764円 **3%UP**

美味しい温め方  
海老の美味しい食感を保つ解凍法をご紹介します! 鍋で800mlの水を沸騰させ、火を止めてから海老チリを冷凍のまま封を切らず入れ、約10分温めてください。

ちょっと辛いと感じている方は  
ぜひ丼で!



## アレンジまでも至福!

ごはんにかけて、パンと一緒に、麺類の具にと、美味しさフル回転のSONOKOの丼は、スタッフとその家族にも大人気。そこで今回は、好きな丼のおすすめの食べ方やアレンジ方法などをご紹介します。これまで以上に活躍させてください!

### ロコモコ丼



ハンバーグとミートソースで  
ハワイ気分の一品を!

**レシビ**  
ミートソース(1/3袋)、ウスターソース(小さじ1杯弱)、万能ハーブガーリックソルト(適量)、プチトマトを混ぜる(★)。ごはんにはハンバーグと輪切りして軽く火を通した玉葱を乗せ、★をかける。お好みでアボカドを添える。

国産肉100%  
直火焼きハンバーグ 3個  
120g×3 No.58031 常凍  
**2,880円** 税込 3,110円 **5%UP**  
+144ポイント

思い出のやさしいミートソース 3袋  
140g×3 No.58032 常凍  
**2,130円** 税込 2,300円 **5%UP**  
+106ポイント

万能ハーブガーリックソルト 2個  
35g×2 No.58255 常凍  
**1,800円** 税込 1,944円 **2%UP**

### ビーフハヤシ丼

ごはんにもパンにも  
よく合うコク旨ソース♪



**NEW** 黒毛和牛のビーフハヤシ 常凍

6袋 180g×6 No.58028  
**6,480円** 税込 6,998円 **7%UP**  
+453ポイント

3袋 180g×3 No.58027  
**3,240円** 税込 3,499円 **3%UP**

from STAFF

SONOKOスタッフ 梶原  
オムレツ1個にビーフハヤシ1袋をかければ、贅沢感たっぷりの「オムハヤシ」の出来上がり。主食はロールパン2個か食パン1枚がおすすです。

### 肉味噌納豆丼



**ノンオイル中華 万能肉味噌 3袋**  
110g×3 No.58033 常凍  
**2,130円** 税込 2,300円 **3%UP**

**すずまる納豆 2セット**  
40g×3パック×2 No.58087 常凍  
**760円** 税込 820円 **2%UP**

スタッフの試食会が沸いた  
2品でできる想定外の美味丼

**レシビ**  
万能肉味噌1袋とすずまる納豆1パックをごはんにかけるだけ。お好みで七色唐辛子を添えて。



心まで温まるような  
やさしい味わいが人気です

**からだ想いの鶏スープ**  
2袋 常凍 200g×2 No.58090  
**1,520円** 税込 1,641円 **3%UP**

冷える季節にほっこり  
美味しいスープがお得

**数量限定**  
**あったかスープセット** 常凍

- 北海道かぼちゃのデザートポタージュ 160g×2
- 北海道ごぼうポタージュ 160g×2
- 北海道にんじんポタージュ 150g×2
- 具だくさんミネストローネ 150g×2
- からだ想いの鶏スープ 200g×2

No.58037  
定価 5,250円 ▶ **4,500円** **750円** お得!  
税込 4,860円



末梢部位の血流に着目した  
カメリアサポニンB<sub>2</sub>を配合

ユタカミ **YUTAKAMI** 機能性表示食品  
常凍

2袋 135粒×2 No.57999 **90日分**  
**24,000円** 税込 25,920円 **5%UP**  
+1,200ポイント

1袋 135粒 No.58000 **45日分**  
**12,000円** 税込 12,960円 **3%UP**

【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。

※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

いろいろ食せて  
実はお得♪

新しい味も単品では買えない味も!

# あのメニューも楽しみながら献立を!

新登場のメニューや定番以外のメニューを食べるのも4週間献立の魅力。10月も楽しみながら健康に!

早くも大人気!  
鶏とマッシュルームの  
マカロニグラタン

海老の食感も美味  
焼きフライ  
海老クリームコロッケ

大人のスイーツ  
濃厚ガトーショコラ  
だし香る餡がとろり  
天然鯛入り  
餡かけしんじょう

至福のシーフード  
海の幸  
マカロニグラタン

こだわりの飼育法  
焼きフライ  
ハーブ豚とんかつ

ふっくらした身が格別♪  
高知県産うなぎの蒲焼  
(たれ・山椒付き)

NEW 国産黒毛和牛を使用  
黒毛和牛のビーフハヤシ

辛さの中に旨みも♪  
スパイシーチキン

食生活を美味しくリセット!

大好きなうなぎや新製品に舌鼓

だから献立はやめられない!  
今回も見事に結果が出て 大満足です!

年齢を感じさせない努力を日々重ねています。4週間献立を実行していないとつい食べすぎてしまうので、何となくカラダが…と感じてきたら献立で食生活をリセット。初回の挑戦時は量が足



献立で初めて食べた餡かけしんじょう、美味しかった!



荘水、がんばれ善玉菌、GGなどをいつもリュックに

りか不安でしたが、キャベツを多めに食べたりよく噛んだりして量の問題はなくなりました。今はメニュー表で1週間全体をイメージしながら、1カ月後を楽しみにスタートします。基本的

には出張時も献立の食事を持参し、どうしても無理なときは次の食事から献立に戻ります。献立を繰り返す理由の一つは、健康的な食量やペースがつかめるようになること。決まった時間に空腹になり、外食などにも興味がなくなります。今回も4週間を



小分けに盛って視覚的なボリューム感をアップ!

しっかり完走して大満足。生活リズムが整うので毎日朝から快適、美容面もすこぶる良好です!



最高!

美容スペシャリスト  
SAY★GO



お申し込み受付期間 10/11(金)まで

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。

数量限定

常凍 送料¥0  
単独発送

10月の4週間完全実行献立セット

飲み物のタイプをお選びいただけます

浅煎りコーヒータイプ または ほうじ茶タイプ

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)付き

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

78,000円  
税込 84,240円



※献立中に併せて摂りたい!※  
素ドリンク 透(スティックタイプ) 1箱  
ありがとう乳酸菌 1箱

私の逸品

4週間完全実行献立セット

山田リエ様 50代

“唯一無二の献立の素晴らしさを確信しています”

若い頃に摂食障害になり、いろいろな情報に振り回される中でその子先生の著書に出会い、とても感銘を受けました。献立のおかげで健康な日々を送れるようになり、今、改めて「安心して食べられるものがあること」の心強さを実感しています。メニュー表通りに実行するだけなのに、無駄がなく安心できる健康への一番の近道であると身をもって体感。素晴らしい献立に感謝しています。

常凍 常温・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。

# 手も顔ほどに年齢を語ります 手肌ときめく！シルクハンドクリーム誕生

メイクや服で隠せない手の甲や指は、年齢が現れやすく、周囲の人からもふと見られやすい部位でもあります。  
「冬しかケアをしていない」「さっと保湿するだけ」という方は、顔の肌と同じように丁寧に上質なケアを始めましょう。

スマホ・お財布・グラス…  
持つ手は意外と見られています

明るく輝く  
ハリのある手



シワっぽい  
カサカサの手

## 有効成分ナイアシンアミド配合

手肌にも顔と同じように上質なエイジングケアを。美容液発想の「シルクハンドクリーム」は、そんなコンセプトから誕生しました。肌荒れや乾燥を防いでハリツヤを与え、美しく健やかな手肌に。さらに有効成分ナイアシンアミドができてしまったシワを改善、シミやくすみを防ぐ美白効果もあります。

## 家事や仕事の合間にも塗りやすい

肌を薄いヴェールでラッピングするようにうおいを閉じ込めてしっかり保湿。家事や仕事の邪魔をしにくい、べたつかずさらりとなじむ塗り心地にもこだわりました。つややかな爪のための保湿成分も配合。

## 使い続けたいくなる！

複数の精油を独自にブレンドした  
シトラス & フローラルのエlegantな香り

## NEW シルクハンドクリーム 【薬用美容ハンドクリーム】

2本  
45g x 2  
No.57958

2%UP

6,600円  
税込 7,260円

1本 45g No.56977

3,300円 税込 3,630円



おやすみ保湿手袋 1組

サイズ：全長約19cm（レディサイズ）／素材：綿・ポリウレタン混

## 手肌がよるこぶ丁寧な塗り方



両手のケアとして1～1.5cm程度が目安です。



乾燥しやすい手の甲を中心に、手首や腕、ひじにもおぼしましょう。



指先・爪・指の間にもしっかりとクリームをいきわたらせましょう。

水仕事や消毒の後など、こまめに塗りなおすのも大切です

シワ  
改善

シミ\*  
予防

手荒れ  
予防

ネイル  
ケア

\*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

Debut

始めましょう、手肌も本気のエイジングケア

UVカットも忘れずに！  
保湿+紫外線防御で手肌も美しく



## シルクハンドクリーム デビュー記念セット

No.58146

- NEW シルクハンドクリーム【薬用美容ハンドクリーム】45g
- UVスキンプロテクター【薬用日焼け止め乳液】SPF50+/PA++++ 45mL

3%UP 7,300円  
税込 8,030円



薬用  
消毒ハンドジェル  
105mL

私も使っています！  
from STAFF

酷使される部位なのにケアを怠りがちな手肌。「シルクハンドクリーム」のみずみずしくべたつかない使用感は、家事や仕事などシチュエーションを選ばず一年中ご愛用いただけます。男性にもおすすめします。

化粧品担当 登



※エイジングケアとは年齢に応じたスキンケアのこと ※美白・白くとはメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐこと

## 夏の紫外線・乾燥ダメージはヘアケアで、気になる冷え\*はサプリでケア YUTAKAMIで季節の変わり目も健やかに

夏の強い日差しや乾燥、皮脂や汚れは、肌だけでなく、髪と頭皮にもダメージ。

そんな影響が秋になってはらりと現れて気づくこともあります。髪と頭皮をいたわるヘアケアで、秋からの豊かな美しさを育みましょう。季節の変わり目に気になりがちな手指などの冷え\*対策には、サプリメントもおすすめします。

豊かな泡で すっきり洗浄  
ダメージを 中\*まで補修  
傷んだ髪を コーティング



末梢部位の  
血流改善



【届出表示】本品にはカメリアサボンB<sub>2</sub>が含まれます。カメリアサボン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。

## YUTAKAMIヘアケア&サプリセット No.57959

- YUTAKAMI シャンプー 400mL
- YUTAKAMI ヘアパック 180g
- YUTAKAMI コンディショナー 400mL
- YUTAKAMI 機能性表示食品 135粒 45日分

定価 25,200円▼

20,000円

5,200円  
お得!

税込 22,000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 冷えにより低下した末梢部位の体温を回復する機能 \*2 髪の内部、頭皮は角質層

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外となります。

化粧品

NEW 有効成分ナイアシナミド配合 手肌にも上質エイジングケアを



シルクハンドクリーム

2本 45g x 2 No.57958 6,600円 (税込 7,260円) 1本 45g No.56977 3,300円 (税込 3,630円)

年齢が現れやすい手肌のために開発した、美容液発想のハンドクリーム。有効成分ナイアシナミドができてしまったシワを改善、シミを防ぐ美白効果もあります。



シルクハンドクリームデビュー記念セット

NEWシルクハンドクリーム【薬用美容ハンドクリーム】45g UVスキンプロテクター【薬用日焼け止め乳液】SPF50+/PA++++ 45mL 7,300円 (税込 8,030円)

美しい手肌のためには、エイジングケアや保湿だけでなく、UVカットも必要です。今なら「シルクハンドクリーム」と「UVスキンプロテクター」のセットに、薬用消毒ハンドジェルもついてお得です。

ザ・ソノコ クレンジングウォーター 145mL No.57971 7,000円 (税込 7,700円)

ザ・ソノコ クレンジングクリーム 120g No.57972 7,000円 (税込 7,700円)

とるみのあるテクスチャーが汚れを包み込み、洗い流しもスムーズ。

とるけるように肌になじんで毛穴に入り込み、メイクや皮脂をすり。

ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g No.57973 7,000円 (税込 7,700円)

濃密泡が古い角質や汚れをしっかりとオフ。洗い上がりはしっとり。

ザ・ソノコ ホワイトニングローション 120mL No.57974 7,200円 (税込 7,920円)

高い保湿力の薬用美白化粧水で、みずみずしい肌へ。

ザ・ソノコ リペアローション 120mL No.57975 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しやすく。

ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス 30mL No.57976 12,000円 (税込 13,200円)

明るい肌へ導くビタミンC誘導体\*1を配合。美白力と保湿力で、うるおい肌へ。

ザ・ソノコ リペアエッセンス 30mL No.57977 12,000円 (税込 13,200円)

2つの有効成分\*2が多角的にアプローチ。シワを改善して美しいハリ肌へ。

ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL No.57978 10,000円 (税込 11,000円)

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

ザ・ソノコ グランクリーム 45g No.57980 25,000円 (税込 27,500円)

乾燥小じわを目立たなくする\*4エイジングケアクリームで艶めくハリ肌を。

ザ・ソノコ アイゾーンクリーム 2本 20g x 2 No.57979 20,000円 (税込 22,000円)

深く効いてシワを改善。ふっくらしっとり明るい目元へ。

荘 クレンジングクリーム 2本 120g x 2 No.57990 12,000円 (税込 13,200円)

荘 モイストチュアローション 2本 120mL x 2 No.57992 14,000円 (税込 15,400円)

荘 デイクリーム 2本 40mL x 2 No.57993 18,000円 (税込 19,800円)

3Dデザイン セラム 30g No.57982 9,000円 (税込 9,900円)

ネイチャーズフォー オーガニック モイストリップ 2本 3.6g x 2 No.57970 2,100円 (税込 2,310円)

UVスキン プロテクター 45mL No.57996 4,000円 (税込 4,400円)

荘 ウォッシングフォーム 2本 90g x 2 No.57991 12,000円 (税込 13,200円)

荘 ナイトクリーム 2本 40g x 2 No.57994 26,000円 (税込 28,600円)

スーパーモイスタチャー クリームR 50g No.57983 25,000円 (税込 27,500円)

UVホワイトヴェール 30g No.57962 4,900円 (税込 5,390円)

フェイスパウダー 30g (パフ付き) No.57968 4,500円 (税込 4,950円)

SQオイル 28mL No.57960 5,000円 (税込 5,500円)

SONOKO ファンデーション さっぱりタイプ 12g No.57965 5,000円 (税込 5,500円)

ファンデーションケース 1個 (スポンジ付き) No.57967 1,500円 (税込 1,650円)

フェイスパウダー用パフ 1個 No.57969 800円 (税込 880円)

3Dデザインフォーボディ シャンプー 200mL No.57961 7,000円 (税込 7,700円)

マイルドコンディショニング シャンプー 480mL No.57989 4,500円 (税込 4,950円)

ユタカミ YUTAKAMIヘアケア&サブセット 20,000円 (税込 22,000円)

ユタカミ YUTAKAMIシリーズ シャンプー 3,900円 (税込 4,290円)

ヘアカラー トリートメント 200g No.57987 3,000円 (税込 3,300円)

薬用はみがき 2本 100g x 2 No.57981 3,600円 (税込 3,960円)

※エイジングケアとは年齢に応じたスキンケアのこと ※美白とはメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐこと ※浸透とは角質層まで ※1 L-アスコルビン酸2-グルコシド(有効成分) ※2 ナイアシナミド、グリチルリチン酸ジカリウム ※3 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP(保湿成分) ※4 乾燥による小じわを目立たなくする(効能評価試験済み)



サプリメント

TOKINO G.G

6本 常凍  
180粒×6  
No.58010

TOKINO G.G  
50粒入 3袋



114,000円  
税込 123,120円

3本&荘水 1本セット 常凍

TOKINO G.G 180粒×3  
荘水 35ml  
No.58003

8,000円お得!  
定価65,000円 ▶ 57,000円  
税込 61,560円

1本&荘水 1本セット 常凍

TOKINO G.G 180粒  
荘水 35ml  
No.58004

3,000円お得!  
定価28,000円 ▶ 25,000円  
税込 27,000円

50粒入 2袋 常凍

50粒×2  
No.58009

7%UP  
+840ポイント  
12,000円  
税込 12,960円

SONOKO GG

6本 常凍  
180粒×6  
No.58011

SONOKO GG  
50粒入 3袋



114,000円  
税込 123,120円

3本&荘水 1本セット 常凍

SONOKO GG 180粒×3  
荘水 35ml  
No.58001

8,000円お得!  
定価65,000円 ▶ 57,000円  
税込 61,560円

1本&荘水 1本セット 常凍

SONOKO GG 180粒  
荘水 35ml  
No.58002

3,000円お得!  
定価28,000円 ▶ 25,000円  
税込 27,000円

50粒入 2袋 常凍

50粒×2  
No.58008

7%UP  
+840ポイント  
12,000円  
税込 12,960円

TOKINO G.G & SONOKO GG & 荘水セット 常凍

TOKINO G.G 180粒  
SONOKO GG 180粒  
荘水 35ml  
No.58005

8,000円お得!  
定価48,000円 ▶ 40,000円  
税込 43,200円

SONOKO G.Gロゼ 3本 & 荘水1本セット 常凍

SONOKO GGロゼ 150粒×3  
荘水 35ml  
No.58006

8,000円お得!  
定価48,000円 ▶ 40,000円  
税込 43,200円

荘水 7本 常凍

35ml×7 No.58007

8,000円お得!  
定価53,000円 ▶ 45,000円  
税込 48,600円

カラダのバランス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。

ユタカミ YUTAKAMI

常凍 機能性表示食品

2袋 90日分 135粒×2 No.57999  
5%UP  
24,000円  
+1,200ポイント 税込 25,920円

1袋 45日分 135粒 No.58000  
3%UP  
12,000円  
税込 12,960円

【届出表示】本品にはカメリアサポニンBが含まれます。カメリアサポニンB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 常凍

3箱30本 50ml×30 No.57997  
5%UP  
12,000円  
+600ポイント 税込 12,960円

1箱10本 50ml×10 No.57998  
4,000円  
税込 4,320円

素ドリンク 透 常凍

500ml No.58012

スティックタイプ 常凍 8g×30包 No.58014

7%UP  
+406ポイント  
5,800円  
税込 6,264円

7%UP  
+406ポイント  
5,800円  
税込 6,264円

61種類の植物発酵物や、天然の美容成分アルブチンを含むリンゴベリー抽出物を配合したフルーティーな甘さのドリンク。

素ドリンク 月 常凍

500ml No.58013

7%UP  
+406ポイント  
5,800円  
税込 6,264円

61種類の植物発酵物や、忙しく過ごす方に役立つとして注目のETAS®(アスパラガス抽出物)やGABAも配合しました。くつろぎを大切にしたい方に。

ありがとう乳酸菌 2箱 常凍

10ml(液体タイプ)×15包×2  
No.58015

5%UP  
+580ポイント  
11,600円  
税込 12,528円

乳酸菌生成エキスが身体環境を整え、「私の菌」を応援、選び抜いた16種類の乳酸菌が分泌するエキスが善玉菌を守り、悪玉菌の住みづらい体内環境を整え、健康増進をサポートします。

食品

数量限定

10月のごちそう 詰め合わせセット

国産牛100%プレミアムミートローフ 120g  
北海道産豚ヒレのペッパースモーク 150g  
焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g  
スパイシーチキン 150g  
NEW 黒毛和牛のビーフハヤシ 180g

常凍 6,000円  
税込 6,480円  
No.58039

数量限定

10月のパンセット

極みメロンパン 1個  
極みチョコチップパン 1個  
極み厚切り山型パン 3枚切  
トーストクリーム 30g×3  
極みココナッツパン 1個

常凍 3,200円  
税込 3,456円  
No.58038

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.58043

5%UP  
+145ポイント  
2,900円  
税込 3,132円

北海道の大地で放牧飼育した豚肉は、適度な噛みごたえと旨みが自慢。好相性の特製ごまだれ付き。

数量限定

牛肉と春雨のチャブコギ 2袋

180g×2 No.58045  
5%UP  
2,640円  
+132ポイント 税込 2,851円

国産の牛もも肉と野菜、春雨をキムチちゃんを用いたタレで味付け。

数量限定

北海道産豚ヒレのペッパースモーク

150g No.58044  
5%UP  
1,560円  
+78ポイント 税込 1,684円

きめ細かく柔らかな部位を桜のチップでスモーク。

数量限定

国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 3袋

240g×3 No.58059  
5%UP  
3,360円  
+168ポイント 税込 3,628円

国産の牛肉・豚肉を使用。和風だし薫るまるやかな照り焼きソースが美味。

数量限定

国産肉100% 直火焼きハンバーグ 3個

120g×3 No.58031  
5%UP  
2,880円  
+144ポイント 税込 3,110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。

※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。

**焼きフライ 極旨メンチカツ**  
10個 85g×10 No.58048  
**5%UP 5,980円**  
+299ポイント 税込 6,458円  
1個あたり **598円**

**6個 85g×6 No.58047**  
**3%UP 3,980円**  
税込 4,298円  
1個あたり **約664円**

**NEW**

**黒毛和牛のビーフハヤシ**  
6袋 180g×6 No.58028  
**7%UP 6,480円**  
+453ポイント 税込 6,998円

3袋 180g×3 No.58027  
**3%UP 3,240円**  
税込 3,499円

国産黒毛和牛とブラウンルウのこく旨ソース。

**常凍**

**国産牛の極旨牛すき丼**  
6袋 180g×6 No.58020  
**7%UP 5,280円**  
+369ポイント 税込 5,702円

3袋 180g×3 No.58019  
**3%UP 2,640円**  
税込 2,851円

**常凍**

**国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー 3袋**  
200g×3 No.58042  
**3%UP 2,400円**  
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。

**常凍**

**越後もちぶたのハンバーグ〜トマト煮込み〜 2袋**  
200g×2 No.58050  
**3%UP 1,800円**  
税込 1,944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。

**常凍**

**ミニハンバーグと白菜のクリームスープ 3袋**  
250g×3 No.58052  
**5%UP 2,700円**  
+135ポイント 税込 2,916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。

**常凍**

**豚どんセット**  
3袋 2食分(豚肩ローススライス160g・タレ50g)×3 No.58026  
**5%UP 2,700円**  
+135ポイント 税込 2,916円

1袋 2食分(豚肩ローススライス160g・タレ50g) No.58025  
**2%UP 900円**  
税込 972円

**常凍**

**スライスハム 3袋**  
80g×3 No.58061  
**3%UP 2,220円**  
税込 2,397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。

**常凍**

**無塩せきポークウインナー プレーン 2袋**  
100g(4本)×2 No.58064

**スパイシー 2袋**  
100g(4本)×2 No.58065

**ハーブ 2袋**  
100g(4本)×2 No.58066

**3%UP 各1,680円**  
税込 1,814円

**常凍**

**鶏肉のやわらか煮〜オレンジ風味〜 3袋**  
200g×3 No.58051  
**5%UP 3,600円**  
+180ポイント 税込 3,888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。

**常凍**

**揚げないむねとりから 2袋**  
150g(6個)×2 No.58062  
**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。

**常凍**

**揚げないむねとりから 2袋**  
150g(6個)×2 No.58063  
**3%UP 2,600円**  
税込 2,808円

塩麹で中はしっとりやわらかく、外はサクサク食感に仕上げました。

**常凍**

**手ごねなんこつ入りつくね 3袋**  
120g×3 No.58060  
**5%UP 1,800円**  
+90ポイント 税込 1,944円

材料のこねから成形まで手づくり。みっちりとした食感が魅力。

**常凍**

**だし薫るかき玉風親子丼 6袋**  
200g×6 No.58022  
**7%UP 4,500円**  
+315ポイント 税込 4,860円

3袋 200g×3 No.58021  
**3%UP 2,250円**  
税込 2,430円

**常凍**

**北海の恵みごちそう丼 3袋**  
2食分(93g×2)×3 No.58018  
**3%UP 6,600円**  
税込 7,128円

1袋 2食分(93g×2) No.58017  
**2,200円**  
税込 2,376円

北海道の海で獲れた海鮮をだし入り醤油で味付け。

**常凍**

**数量限定 秋のどんぶりセット**  
北海の恵みごちそう丼 2食分(93g×2)  
豚どんセット  
2食分(豚肩ローススライス160g・タレ50g)  
ノンオイル中華 海老チリソース 170g  
国産牛の極旨牛すき丼 180g  
だし薫るかき玉風親子丼 200g×2  
ノンオイル中華 中華丼 180g  
**NEW** 黒毛和牛のビーフハヤシ 180g×2  
国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g  
思い出のやさしいミートソース 140g

**1,370円お得!**  
定価 11,370円 ▶ **10,000円**  
税込 10,800円

**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.58016  
**3%UP 5,600円**  
税込 6,048円

1袋 70g No.37508  
**2,800円**  
税込 3,024円

SONOKOの夏を代表する味がさらに美味しくなりました。育ったのは、清流として名高い四万十川の支流の河川流域。水質や水温にこだわった環境でのびのびと動き回ったうなぎは、引き締まったしなやかな身ながら、ふっくらやわらか。上品な風味もお楽しみいただけます。

**数量限定**

**秋鮭の塩麹漬け焼き3切 2袋**  
210g(3切)×2 No.58055  
**5%UP 3,000円**  
+150ポイント 税込 3,240円

北海道で獲れた秋鮭を塩麹で味付け。やわらかく旨みたっぷり。

**常凍**

**真だらの味噌漬け焼き3切 2袋**  
210g(3切)×2 No.58056  
**5%UP 3,000円**  
+150ポイント 税込 3,240円

北海道で獲れた真だらを生味噌とみりんで調味。甘辛さが絶妙。

**常凍**

**天然鯛入り 餡かけしんじょう 2袋**  
120g×2 No.58046  
**3%UP 2,160円**  
税込 2,322円

上品な旨みの天然鯛や野菜などを入れたつみれに、やさしい風味の餡を絡めました。

**常凍**

**焼きフライ 海老クリームコロッケ 2袋**  
100g(2個)×2 No.58049  
**2%UP 1,960円**  
税込 2,116円

まるやかなクリームソースを手作業で分割して、自然な食感を残した海老を入れて手包みした、サクサク食感の焼きフライ。

**常凍**

**金華さばのスモーク風味 2袋**  
85g×2 No.58057  
**3%UP 1,300円**  
税込 1,404円

金華さばをかつおエキスで燻して風味付け。和洋どちらにも。

**常凍**

**国産真さばの味噌煮 2袋**  
83g×2 No.58054  
**2%UP 960円**  
税込 1,036円

SONOKOの生味噌を生かした味噌ダレで風味豊かに。

**常凍**

**国産真いわしのしょうが煮 2袋**  
73g×2 No.58053  
**2%UP 800円**  
税込 864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。

**常凍**

**まぐろ煮みそ味 2袋**  
100g×2 No.58058  
**3%UP 1,100円**  
税込 1,188円

やさしい甘さと食べやすさがお子様にも人気の一品。

**常凍** 常温・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 **常凍**



数量限定  
常凍  
ノンオイル調理  
キーマカレー 3袋  
辛さ★★★★☆ 120g×3 No.58088  
3%UP 2,100円  
税込 2,268円  
国産の豚肉や玉葱など、のべ30種類以上の食材による奥深い味。



数量限定  
常凍  
ノンオイル調理  
タイレッドカレー 3袋  
辛さ★★★★☆ 200g×3 No.58089  
3%UP 2,340円  
税込 2,527円  
7種類のスパイスをブレンドした奥深い味わい。



常凍  
ノンオイル調理  
黄色いビーフカレー 3袋  
辛さ★★★★☆ 200g×3 No.58070  
3%UP 2,340円  
税込 2,527円  
牛肉や3種類の国産野菜、ライスミルクが溶け込んだ辛口カレー。



常凍  
ノンオイル調理  
マイルドチキンカレー 3袋  
辛さ★☆☆☆☆ 200g×3 No.58069  
3%UP 2,100円  
税込 2,268円  
甘だけじゃない! フルーツのkokと酸味も複雑に溶け込んだ風味豊かなカレー。



常凍  
ポークカレー 3袋  
辛さ★★★★☆ 200g×3 No.58067  
3%UP 2,100円  
税込 2,268円  
かつおだしやししょうゆ、練り胡麻の隠し味でkokを出しました。



常凍  
チキンカレー 3袋  
辛さ★☆☆☆☆ 200g×3 No.58068  
3%UP 2,100円  
税込 2,268円  
多彩なスパイスでチキンと野菜からkokと旨みを引き出しました。



海老と香り  
バジルクリーム  
パスタソース 3袋  
92g×3 No.58076  
5%UP 2,640円  
+132ポイント 税込 2,851円  
爽やかに香り立つ国産バジル、自然な食感を残した海老、まろやかなソースの美味しいハーモニー。



国産たらこ  
クリーム  
パスタソース 3袋  
110g×3 No.58075  
5%UP 2,310円  
+115ポイント 税込 2,494円  
北海道産すけとうだらのたらこの旨みと、玉ねぎのほのかな甘みを生かした、やさしい味わいのソース。



思い出のやさしい  
ミートソース 3袋  
140g×3 No.58032  
5%UP 2,130円  
+106ポイント 税込 2,300円  
野菜と挽き肉を煮込み、旨みを凝縮した本格派の味。



数量限定  
常凍  
あったかスープセット  
北海道かぼちゃのデザートポタージュ 160g×2  
北海道ごぼうポタージュ 160g×2  
北海道にんじんポタージュ 150g×2  
具だくさんミネストローネ 150g×2  
からだ想いの鶏スープ 200g×2  
常凍 No.58037  
750円お得!  
定価 5,250円 ▶ 4,500円  
税込 4,860円



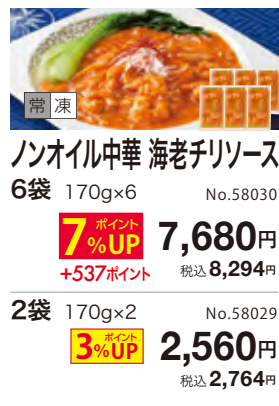
数量限定  
常凍  
北海道かぼちゃの  
デザートポタージュ  
2袋  
160g×2 No.58072  
3%UP 960円  
税込 1,036円  
北海道産えびすかぼちゃを使い、北海道産てん菜糖の蜜でまるでデザートのように甘く仕上げました。



常凍  
北海道にんじん  
ポタージュ 2袋  
150g×2 No.58071  
3%UP 900円  
税込 972円  
にんじんと玉葱の甘みを引き出したクリーミーなポタージュスープ。



常凍  
からだ想いの鶏スープ  
2袋 200g×2 No.58090  
3%UP 1,520円  
税込 1,641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。



常凍  
ノンオイル中華  
海老チリソース  
6袋 170g×6 No.58030  
7%UP 7,680円  
+537ポイント 税込 8,294円  
2袋 170g×2 No.58029  
3%UP 2,560円  
税込 2,764円



常凍  
ノンオイル中華  
肉焼売 2袋  
192g(24g×8個)×2 No.58080  
3%UP 1,900円  
税込 2,052円  
挽き肉は豚もも肉と鶏むね肉に限定し、しょうゆベースで味付け。



常凍  
ノンオイル中華  
中華丼  
6袋 180g×6 No.58024  
7%UP 4,680円  
+327ポイント 税込 5,054円  
3袋 180g×3 No.58023  
3%UP 2,340円  
税込 2,527円



数量限定  
常凍  
肉まんあんまん  
セット  
国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん 3個  
北海道産小豆のもっちりあんまん 3個  
常凍 No.58040  
3,000円  
税込 3,240円



数量限定  
常凍  
ちらし寿司の素  
3セット  
1食分(具材50g・寿司酢20ml)×3 No.58083  
3%UP 1,890円  
税込 2,041円  
1セット  
1食分(具材50g・寿司酢20ml) No.58128  
630円 税込 680円  
白いごはんに混ぜるだけ! にんじん・タケノコ・椎茸の食感と、まろやかな寿司酢が美味しく調和します。



数量限定  
常凍  
ぽかぽか  
根菜セット  
北海道ごぼうポタージュ 160g×2  
国産具材の筑前煮 115g×2  
和膳きんぴらごぼう 50g×2  
和膳ごぼうの甘酢ゆず風味 50g×2  
和膳きざみ昆布の土佐煮 50g×2  
常凍 No.58254  
920円お得!  
定価 5,120円 ▶ 4,200円  
税込 4,536円



常凍  
だしが美味しいおでん  
3袋 400g×3 No.58084  
3%UP 2,190円  
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◎!



常凍  
思い出のやさしい  
玉子焼 2袋  
10個(500g)×2 No.58085  
3%UP 3,100円  
税込 3,348円  
国産鶏卵の風味を生かした甘く素朴な味付け。

※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



# 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



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」。  
バラエティー豊かな美味しいメニューを通じて、バランスよく栄養を摂りながら、理想のボディメイクを目指しましょう。

献立

**数量限定 10月の4週間完全実行献立セット**

**78,000円** 税込84,240円 常凍

3食+間食+夜食 x7日分x4週間 = 計140食

浅煎りコーヒータイプ または ほろじ茶タイプ 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	10/1(火)~10/15(火)	10/2(水)~
第2週	10/8(火)~10/22(火)	10/9(水)~
第3週	10/15(火)~10/29(火)	10/16(水)~
第4週	10/22(火)~11/5(火)	10/23(水)~

お申し込み受付期間 **10/11(金)まで**

**プレゼント**

素リンク 透(スティックタイプ)1箱  
ありがとう乳酸菌 1箱

※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

## 新製品の黒毛和牛のビーフハヤシ入り!

常凍

数量限定 10月の1週間グルメセットA No.58116 **21,000円** 税込22,680円

3食+間食 x7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、そのまま美味しい肉まるくん、焼きフライ 極旨メンチカツ、**NEW**黒毛和牛のビーフハヤシ、鶏とマッシュルームのマカロニグラタン、蒸し鶏のガーリック風味、高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き)、北海の恵みごちそう丼、天然鯛入り鮎かけしんじょう、真だらの味噌漬け焼き、金華さばのスモーク風味、からだ想いの鶏スープ、具だくさんミネストローネ、国産具材の筑前煮、和膳真ダコとエビの黄身酢和え、和膳鶏そぼろ入りうの花、和膳切り干し大根、和膳さんびらごぼう、和膳さざみ昆布の土佐煮、いんげん豆の煮豆(小分け)x2、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん、極み厚切り山型パン、トーストクリームx2、らーめん風、黒豆塩大福、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

プレゼント



濃厚ガトーショコラ 1個

## 極みココナッツパンも濃厚ガトーショコラも!

常凍

数量限定 10月の1週間グルメセットB No.58117 **21,000円** 税込22,680円

3食+間食 x7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、牛肉と春雨のチャブコギ、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、北海道産豚ヒレのペッパースモーク、国産豚肉100%ミートオムレツ、揚げないとりから、海の幸マカロニグラタン、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真さばの味噌煮、国産真いわしのしょうが煮、ウィズボンチキンカレー、国産小松菜のみそ汁、国産たらこクリームパスタソース、和膳ひじきの煮物、和膳さんびらごぼう、和膳さざみ昆布の土佐煮、和膳ほうれん草としめじのおひたし、しらす煮、帆立しぐれ煮(小分け)、北海道産小豆のもっちりあんまん、極みココナッツパン、極み角食パン、トーストクリームx2、釜揚げうどん、せんべい ごま、その子のどら1個、濃厚ガトーショコラ

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

プレゼント



濃厚ガトーショコラ 1個

## 朝食、昼食、間食だけでもきちんと整えて、食欲の秋を乗り切りましょう



## 数量限定 10月の朝昼間食セットプラス

No.58118 **14,500円** 税込15,660円 常凍

2食+間食 x7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】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、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、国産真いわしのしょうが煮、ウィズボンチキンカレー、海老と香りバジルクリームパスタソース、ノンオイル中華 海老チリソース、いんげん豆の煮豆(小分け)x2、ひじき煮(小分け)、国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん、極み厚切り山型パン、トーストクリームx2、小麦香る生パスタ、カシューナッツクッキー、栗まん、その子のどら1個

※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、昆布水等はセットに含まれません

プレゼント



鶏とマッシュルームのマカロニグラタン 1個

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

食品



**和膳きざみ昆布の土佐煮 2袋**  
50g×2 No.58092  
2%UP **900円**  
税込972円  
昆布、ごぼう、えのきの歯ごたえが楽しめます。



**トキノのり 乾燥生のり 50g**  
No.58034  
2%UP **3,280円**  
税込3,542円  
サクサク食感と香ばしさを存分に味わえる乾燥生のり。



**節味楽 2袋**  
50g×2 No.58093  
2%UP **1,020円**  
税込1,101円  
唐辛子をピリリと利かせたさば節と胡麻のふりかけ。



**氷温熟成® そのこまごはん 1箱 36パック**  
送料¥0 単独発送  
ササニシキ180g×36 No.58035  
5%UP **10,800円**  
+540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。



**そのこの御赤飯 9パック 150g×9**  
No.58099  
5%UP **4,050円**  
+202ポイント 税込4,374円  
3パック 150g×3 No.58098  
3%UP **1,350円**  
税込1,458円



**極みカレーパン 2個**  
No.58078  
2%UP **1,140円**  
税込1,231円  
コクのあるカレーペーストを包み、さっくり焼き上げました。



**小麦香る生パスタ 3袋**  
100g×3 No.58082  
3%UP **1,170円**  
税込1,263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。



**自家製粉そば粉のなま蕎麦 9袋**  
100g×9 No.58100  
3%UP **3,840円**  
税込4,147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。



**便利つゆ 3本**  
300ml×3 No.58097  
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。



**その子トマト 2本**  
400g×2 No.58091  
3%UP **1,660円**  
税込1,792円  
完熟したトマトの風味を楽しめるトマトピューレソース。



**スパイス香る熟成ウスターソース 2本**  
360ml×2 No.58094  
3%UP **1,460円**  
税込1,576円  
野菜の旨みと甘みを凝縮。料理の隠し味にも活躍。



**キムチちゃん 2個**  
155g×2 No.58096  
5%UP **1,800円**  
+90ポイント 税込1,944円  
2種の唐辛子やりんごなどを使った、旨みのある辛さが魅力。



**万能ハーブ ガリックソルト 2個**  
35g×2 No.58255  
2%UP **1,800円**  
税込1,944円  
肉料理をはじめ、サラダ、パスタ、豆腐、卵料理にも。



**セレクト マヌカハニー MGO573/UMF16 250g**  
No.58106  
1%UP **10,000円**  
税込10,800円  
MGO\*を豊富に含んだ、なめらかなクセのない味のマヌカハニー。  
※蜂蜜は製品の特性上、加熱殺菌をしておりますので、1歳未満の乳児には与えないでください。\*メチルグリオキサール



**数量限定 グレード1 モカドリッパッグコーヒー 2セット**  
10g×10袋×2 No.58103  
2%UP **3,300円**  
税込3,564円  
華やかでフルーティーな味わいと、雑味のないすっきりきれいな酸味をお楽しみいただけます。



**その子ブレンド 浅煎り珈琲 2袋**  
挽き豆200g×2 No.58102  
3%UP **3,080円**  
税込3,326円  
浅煎りなのに贅沢なコクと香り。6種類の豆それぞれの美味しさを引き出すために、単独で焙煎した後にブレンドしました。



**その子珈琲 深煎りブレンド 2袋**  
挽き豆200g×2 No.58101  
3%UP **3,600円**  
税込3,888円  
アラビカ種の豆が織りなす、ほどよいコクと苦味、豊かな香り、クリアな後味。



**その子珈琲 アイすブレンドコーヒー 6本**  
1000ml×6 No.58105  
5%UP **7,800円**  
+390ポイント 税込8,424円  
2本 1000ml×2 No.58104  
2%UP **3,000円**  
税込3,240円



**数量限定 レモンサイダー 24本**  
200ml×24 No.58111  
10%UP **8,160円**  
+816ポイント 税込8,812円  
6本 200ml×6 No.58110  
2%UP **2,040円**  
税込2,203円



**ホワイティ 2本**  
500ml(5倍希釈)×2 No.58107  
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.58109  
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 6本**  
190g×6 No.58108  
5%UP **1,680円**  
+84ポイント 税込1,814円  
果汁84%で、飲みやすくさらりとした口当たりです。



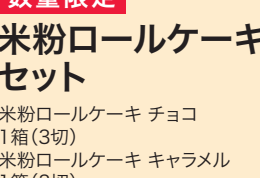
**その子珈琲 深煎りブレンド 2袋**  
挽き豆200g×2 No.58101  
3%UP **3,600円**  
税込3,888円  
アラビカ種の豆が織りなす、ほどよいコクと苦味、豊かな香り、クリアな後味。



**その子珈琲 アイすブレンドコーヒー 6本**  
1000ml×6 No.58105  
5%UP **7,800円**  
+390ポイント 税込8,424円  
2本 1000ml×2 No.58104  
2%UP **3,000円**  
税込3,240円



**数量限定 米粉ロールケーキ セット**  
米粉ロールケーキ チョコ 1箱(3切)  
米粉ロールケーキ キャラメル 1箱(3切)  
米粉ロールケーキ 抹茶 1箱(3切)  
米粉ロールケーキ プレーン 1箱(3切)  
No.58041  
5,500円  
税込5,940円



**数量限定 みたらし団子 2袋**  
200g(5本)×2 No.58112  
5%UP **1,520円**  
+76ポイント 税込1,641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。



**和菓子セット**  
みたらし団子 200g(5本)  
せんべい ごま 6枚  
黒蜜風味ようかん 240g(20g×12本)  
桜葉薫る道明寺 200g(4個)  
ほうじ茶 2g×10個  
No.58256  
670円 お得!  
定価 4,070円 ▶ **3,400円**  
税込3,672円



**数量限定 せんべい ごま 2袋**  
6枚×2 No.58113  
3%UP **1,760円**  
税込1,900円  
1袋 6枚 No.58129  
**880円** 税込950円



**アイス 常凍**  
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  
①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、お客様のご都合による返品・交換は受けられません。②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。



**数量限定 せんべい ごま 2袋**  
6枚×2 No.58113  
3%UP **1,760円**  
税込1,900円  
1袋 6枚 No.58129  
**880円** 税込950円



**数量限定 みたらし団子 2袋**  
200g(5本)×2 No.58112  
5%UP **1,520円**  
+76ポイント 税込1,641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.58113  
3%UP **1,760円**  
税込1,900円  
1袋 6枚 No.58129  
**880円** 税込950円



**数量限定 せんべい しょうゆ 2袋**  
6枚×2 No.58114  
3%UP **1,760円**  
税込1,900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 せんべい ざらめ 2袋**  
6枚×2 No.58115  
3%UP **1,760円**  
税込1,900円  
しょうゆだれが引き立てる懐かしいざらめの甘さ。

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	10/1(火)まで
●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)	10/8(火)まで
		10/15(火)まで
		10/22(火)まで
		10/29(火)まで
		11/5(火)まで
		11/12(火)まで
		11/19(火)まで

※オンラインショップでの取扱いはございません ※アイスの表示価格は保存容器・ドライアイス代が含まれています

常凍 常温・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凍

**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**

送料 ¥0 単独発送

**150,000円** 税込 **162,000円** 常凍

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\*が可能な献立セットです。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。

**S・Hさん (47歳) ※当時**

**Before** (START) **After** (8週間後)

項目	START	8週間後
ウエスト	91.0cm	79.0cm (-12cm)
体重	66.1kg	62.1kg
体脂肪率	37.1%	33.9%
BMI	25.8	24.3
ウエスト	86.0cm	82.1cm
体脂肪率	35.7%	32.1%
BMI	25.3	24.3

※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。 ※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。

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.56414 **19,800円** 税込 **21,384円** 常凍

**常温グルメ献立セット そのこ米ごはん付** No.56415 **22,800円** 税込 **24,624円** 常凍

水温熟成\*そのこ米ごはん19食

【セット内容】国産肉100%焼きたまごハンバーグ、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、金華さばのタタキ風味、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、からだ嬉しい鶏スープ、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、焼海苔、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** No.58386 **16,230円** 税込 **17,528円** 常凍

**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、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、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、パーカーパン×2、極みスイートレーズンパン×2、極みロールパン2個×3、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、和膳鶏そぼろ入りうの花、和膳切り干し大根×2、和膳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.56412 **15,000円** 税込 **16,200円** 常凍

**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】焼きたまごコロケ、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、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、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、和膳鶏そぼろ入りうの花×2、和膳切り干し大根×2、和膳ひじきの煮物、和膳ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳さざみ昆布の土佐煮、和膳4種のきのこの煮びたし、和膳ほうれん草としめじのおひたし×3、和膳真ダコとエビの黄身酢あえ、昆布水のもと、焼海苔、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.56413 **13,334円** 税込 **14,400円** 常凍

**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 へトト煮込みへ、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、金華さばのタタキ風味、秋鮭の塩麹漬焼、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、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、和膳切り干し大根、和膳ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳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、焼海苔、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、まぐろ煮みそ味、かつを煮、帆立しぐれ煮、節味染、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

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

※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

**新商品・リニューアル情報**

**NEW シルクハンドクリーム**

【薬用美容ハンドクリーム】

**3,300円** 税込 **3,630円**

常凍 45g No.56977

肌のエイジングケアを見つめた美容液発想のハンドクリームには、有効成分ナイアシナミドを採用。シワを改善、シミを防ぐ美白効果もあります。

※エイジングケアとは年齢に応じたスキンケアのこと

**新定番商品**

- 小麦香る生パスタ
- TOKINO G.G 50粒入

名称・パッケージ・内容量リニューアル

- その子酒

**価格変更 (10/1より)**

- 極みロールパン2個 320円 → 340円(税込367円)
- 極みロールパン2個×3 830円 → 890円(税込961円)
- 極みスイートレーズンパン 430円 → 450円(税込486円)
- 極み角食パン 550円 → 570円(税込615円)
- 極み特大粒あんぱん 550円 → 570円(税込615円)
- 極みカレーパン 550円 → 570円(税込615円)
- 昆布水のもと 780円 → 830円(税込896円)
- 昆布水のもと徳用パック 2,850円 → 3,000円(税込3,240円)
- やわらか紀州梅干し 900円 → 960円(税込1,056円)

**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活用ください。また、お手元に置いて保存ください。

SONOKO 総合カタログ

ご請求はお電話 またはオンラインショップへ

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。

## 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をいたします。そのため、ご注文品を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。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。

● 出荷休止期間：10/1(火)

● 銀座店休業：10/1(火)

### お届けについて

9/27(金) 18:00までのご注文  
⇒ 9/28(土) 出荷、翌日/翌々日お届け

9/27(金) 18:00以降のご注文  
⇒ 10/2(水)以降順次出荷、翌日/翌々日以降のお届け

## 定期便のご案内

毎日の健康や美容維持のため 定期便が便利です

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

- お届けのサイクルは1か月に1回または2か月に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か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* <sup>1</sup> (税込)	月1回無料* <sup>2</sup>

\*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。

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% 25回~・20%
送料サービス		いつでも無料	

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

## 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 銀座幸ビル1F・2F TEL:03-4335-7878 営業時間/1F 11:00~20:00 2F 11:00~19:00 詳しくは銀座店にお問い合わせください。	合計1万円(税別)以上で オンラインショップだけ		
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						

## 税率について

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

## お支払い方法

### 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、ご確認くださいませ。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>※リボ不可</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

## お届け方法

宅配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。

15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。

送料(1個口につき) **全国一律 779円(税込)**

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

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

誠に恐れ入りますが、福島県の一部地域(下記掲載)はアイスセツトのお届け再開の目処が立っておりません。何卒ご了承くださいませ。  
[1]全域で集荷・配達を停止している地区 双葉郡大熊町・双葉町  
[2]一部で集荷・配達を停止している地区 双葉郡葛尾村・葛尾字野行地区・字柏原地区・字小出谷地区・大塚地区・井出地区・小丸地区・未森地区・室原地区・羽附地区・双葉郡浪江町酒井地区・津島地区・下津島地区・南津島地区・赤宇木地区・川房地区・昼曽根地区・双葉郡富岡町楳地区・夜ノ森北地区・夜ノ森南1丁目・夜ノ森南2丁目・小長ヶ浜字深谷808番地の1を除く区域・大宮の一部地区・本岡の一部地区・相馬郡飯館村長泥地区・南相馬市小高区金谷地区

## お問い合わせ

- 音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。
- ① ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ
  - ② 住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種お手続き
  - ③ SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
  - ④ 個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ

**0120-07-7878** 受付時間/10:00~18:00(月曜定休)

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

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

## 返品・交換方法

返品・交換に際しましては事前左記のお問い合わせ電話番号にご連絡ください。

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

右記の場合は  
返品・交換を  
お受けできません。

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

ご返金について

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

## SONOKO式実行相談窓口 <開設日時>火・木・土 10時~17時

「お電話が混み合っつなごりにくい」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

会場が変更になりました

10/13(日) 名古屋

10/14(月・祝) 大阪

会場 東京第一ホテル錦 3階ドルチェ

会場 ハートンホテル北梅田 3階もえぎ

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

大阪府大阪市北区豊崎3丁目12-10  
中津駅4番出口から徒歩約2分  
JR大阪駅・各線梅田駅から徒歩圏内  
TEL:06-6377-0810



開場・受付 11:45 定例会 12:15~13:45 販売会 13:45~15:30  
受付終了 15:15 閉場 15:30 ※11:45~12:15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!

※ご予約なしで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。

お問い合わせ・お申し込み先 0120-88-7878

## 年の初めの楽しみ広がる SONOKOのおせち



素材の味わいを生かしながら、丁寧におつくりしたSONOKOのおせち。大切な人と語らう新年のひとときに、アペリティフに添えて、いつものお弁当の一品として、さまざまな味わい方でお楽しみください。



SONOKOのおせち重は、お品ごとに小さなトレイに詰められています。一度にすべてのお品を食さなくても、一品ずつ解凍いただけます。

#### 毎日の食事やお弁当の プチ贅沢な一品として

日頃なかなか味わえない素材や料理が多いので、好きなおせち重を二つお求めになり三が日が明けた後も味わう方もいらっしゃいます。ちょっとリッチにしたい食事やお弁当に入れて、日常のプチ贅沢をお楽しみください。

#### 小分けトレイなので 好きなものを好きなときに

一品ずつが小さなトレイに収められているので、好きなお品を取り出して解凍できます。おつまみなどにもおすすめです。

### 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。

10/20(日)【トキノ会定例会】1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業  
2F 終日会員様貸切営業

10/28(月) システムメンテナンスにつき終日休業

**SONOKO de ハロウィン**

10/22(火) ~ 31(木)

※28日(月)はお休みです

CAFEオリジナルスイーツの販売

ハロウィン限定商品やお買い得商品をご用意

ハロウィンガチャ1万円(税別)毎に1回チャレンジ

はずれなし!

**銀座店26周年アニバーサリー**

~anniversary 26th~

2024/11/23(土)・24(日)

受付開始 10:00~  
販売時間 10:30~18:00  
場所 銀座店1・2F

会員様 限定貸切

銀座店開店26周年を記念した特別販売イベント(会員様貸切イベント)を開催いたします

- 豪華来場プレゼント (来場でどれも人気のSONOKO商品がもらえる)
- 銀座店限定! アニバーサリー特別セット
- 人気のサプリが最大30%OFF  
化粧品が最大20%OFF  
食品30%OFF
- スペシャルゲストによるトークショー!
- 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

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

SONOKO CAFE

menu

1日10食 限定

特別プレート/  
3種のきのこの  
たらこクリームパスタ

2,200円(税込)

限定プレート内容  
●サラダ・ミネストローネ付き  
販売期間 10/2(水)~31(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。  
※会員様ご本人に限りCAFEメニュー20%OFF

10/18(金)~20(日) お楽しみ付き販売

10/20(日) 10月のトキノ会定例会  
2025年おせちのご紹介:製品事業部 宇都宮隆靖

予定 11/8(金)~10(日) お楽しみ付き販売  
11/10(日) 11月のトキノ会定例会  
初登場 サプリメント共同企画者・管理栄養士 鈴木宏昌士

2024  
10

# THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.88

「地震・雷・火事・おやし」

昔から人々は抗えない自然の恐ろしさを用心の心得として後世に伝えていたと思われ知られる今年の日本。元旦に起きた能登半島地震で受けた傷の復興が進まない中、8月に起きた宮崎の地震。一方で夏の暑さは連日35度を超え40度を超す地域も。猛暑は酷暑となり注意報は警報に。夕立も雷が花火のように大暴れ、たちまちゲリラ豪雨となり道は川になる。こうした気象変動は当然ながら大切な農作物にも影響が及び、今夏はついに主食の米不足の一因にも。

かつて鈴木その子は「いまの米は災害で被害に遭っても野菜よりは強くなっているから不足の心配は大丈夫」と言ったことがありました。しかし当時と21世紀の今は災害の規模も違っていると思うと、心配は増すばかりです。

さて今年も10月に入ります。やはり思い出すのは、2000年10月。鈴木その子の生涯の真骨頂の舞台となった、フランスパリで開催した「パリコレ」。ココ・シャネルが34年間定宿としていたことで知られるホテル・リッツ・パリで有名デザイナーも驚くほどのスケールでショーを開いた鈴木その子はパリ中の話題に。ファッション界を代表する評論家や著名人もメディアも続々来場。ホテル・リッツ・パリの地下の大きなプール全面を覆ってつくられた広大なフロアに設置された舞台を、詰めかけた観客が見つめる中、きらびやかでスタイリッシュな

ショーが始まりました。次々に登場するモデルたちの着るドレスは、鈴木その子が長年培ってきた独自のファッション理論が具現化されたものの。コレクションの最後はお約束のマリアージュ。そして主役のデザイナー鈴木その子が純白のパンツスーツスタイルで登場。すると何と、フランスの名優アラン・ドロンがお祝いの花束を持ってにこやかに登場し、花束を渡すと会場は大盛り上がり。ランウェイを花束と共に満面の笑顔で悠然と進む鈴木その子の姿は、人生最高の輝きを放っていたのです。

大成功に終わったショーでした。しかし、実はその裏で鈴木その子の体調は最悪といえる状態でした。長いフライトの後でパリに着いてからは各メディアの取材を受け、ショーの最終チェックまでのあらゆるスケジュールを完璧にこなし、休む暇もなく帰国の途に就きました。あのときから24年。華やかであればあるほど裏の壮絶な日々が思い出が浮かび上がってくる、秋の変わらぬ思い出なのです。



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。