

2025

1

# THE SONOKO

vol.370

SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY



も

も

もう一人の  
自分と大切に



明けましておめでとうございます。幸多くあれ



し

し

白肌は  
絶対にお得よ

## 「作って良かった」「よろこんでいただけて倖せ」 この気持ちを本年も大切にお届けします



の

の

脳を  
働かせましょう



あ

あ

今日の私が  
一番若い

一番大切な自分のカラダの中のために  
「理論を知った上で、お一人お一人の  
責任で実行、美しくなってほしいのです」

寒い季節、凍える日  
SONOKOのぽかぽか食品&  
いきいきサプリメント



あなたの悩みはどれですか？

### 冬も美肌が絶対おトク!

SONOKOのこだわり

昆布とかつおが香るだししょうゆに漬けて  
丁寧に焼いた家庭料理のような **せんべい**



## 献立の感動と衝撃は、私がSONOKOに魅了されるきっかけの一つでした

私が初めて献立を実行したときの感動と衝撃は、今も鮮明に覚えております。ただ食事をするだけで、満足感もあるのに、結果がきちんと出て、ますます健康になり、見た目年齢が明らかに変わっていきました。私がSONOKOに魅了されていくきっかけの一つが、その子先生の経験と知恵が詰まった唯一無二の献立です。今後もこの素晴らしい献立を通してたくさんの方に健康をお届けしてまいります。

SONOKO代表 宇田川



## SONOKO Style Method

POINT

1

主食のごはんを中心に  
副食をバランスよく

主食を抜く食事法が健康や美容によいとす  
る風潮がある中、鈴木その子は「ごはん食こそ  
最高」と明言していました。食事による栄  
養の摂取は、私たち人間の生体活動や体温  
維持に欠かせません。人間のエネルギー源と  
なる三大栄養素である炭水化物(糖質)、たん  
ぱく質、脂肪のうち、すぐにエネルギー源と  
なる炭水化物をしっかり摂取する大切さを鈴  
木その子は説き続けました。主食として特に  
ごはんを推奨したのは、パンや麺類とは違っ  
て油脂や調味料などを使っておらず、満腹感  
も得やすいため。“一汁一菜”と呼ばれるよ  
うな昔の食事のほうが今よりごはんの割合が  
高かったことを考えれば、現代人が気をつけ  
るべきはごはんというより、豊かで贅沢に  
なったおかずであるとも記しています。

POINT

2

不要な食品添加物を使わず  
家庭料理のようにやさしく

鈴木その子は自身の料理を、「ごく普通の家  
庭の食卓に並ぶ食事とほとんど変わりませ  
ん」と述べていました。トキノ会便り編集長  
瀧本も、レストラン「トキノ」の料理を、「伝  
統的な家庭料理をベースにした、懐かしくて  
やさしい味」と振り返っています。スピードや効  
率が求められる加工食品や飲食店の料理に  
は、やわらかな食感を維持する乳化剤やリン  
酸塩、短時間の発酵を促すイーストフード、色  
合いを演出する合成着色料などが使われる  
ことが多くあります。SONOKOでは、吟味し  
た素材を使い、素朴な調味料を中心に組み  
合わせて味をつけ、手間ひまを惜しまず、調  
理にじっくりと時間をかけているのが特長。  
カラダへの負担を考え、調理に油脂を使わ  
ないノンオイル調理も貫いています。

POINT

3

何をどう食べるかの  
独自の知恵をぎゅっと凝縮

「単に食事の回数や量を減らせばよいとい  
うものではなく、食事の中身が問題」と考  
えていた鈴木その子による食事法は、多くの皆  
様を健康へと導きました。「昔の日本人の食  
生活」とも例えたその基本形は「ごはん+海  
草+小魚+火を通す野菜」。海草類はヨ  
ードや食物繊維が豊富なうえ、ほとんどカ  
ロリーがありません。海草類が苦手な方  
には海苔を推奨しました。また、カルシ  
ウム不足の対策として、魚の骨まで食  
べられる調理法を紹介。野菜は嵩が  
減って食物繊維をしっかり摂れる煮  
野菜で。ところが「海草や野菜ならい  
くら食べてもよい」などと誤って理  
解する方もいました。適切な分量  
やバランスを考慮された献立なら  
、鈴木その子の知恵とノウハウを凝  
縮した食事法をどなたも簡単に  
実行できます。

## カラダを支えるすぐれたエネルギー源

from Staff

お米は日本人に親しまれてきた主食。すぐに  
エネルギーになり、カラダの中の働きを支  
えます。副食もお米のエネルギーあつての物  
種。どんな副食とも相性がよいごは  
んは、飽きのこない優等生です。

コールセンター 大石



## SONOKOはさらにノンオイル調理

from Staff

毎日摂るからこそ、栄養バランス以外にも、  
素材から調味料まで添加物が気になること  
と思います。不要な食品添加物不使用、さら  
にノンオイル調理のSONOKOの  
献立なら、安全安心です。

SONOKOスタッフ 宇都宮



## ぜひ「4週間」ならではの結果を

from Staff

献立が支持されている理由は、「きちんと結  
果が出るから」です。4週間献立は特に4週  
間を通したカラダの変化を見つめて設計さ  
れ、SONOKO式のノウハウがし  
っかりと詰め込まれています。

銀座店 寺田



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 0120-88-7878

(通話料無料) 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。

# 一人の責任で実行、美しくなりたいのです」

久しぶりの方も初めての方も  
4週間後を楽しみに始めませんか

SONOKOの真髓

美味しく気軽に!



※写真はイメージです



1週間の献立セットを  
組み合わせて続ける方も多数!

## すっきり献立セット デラックス 常凍

No.59349

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



1日分の食事例

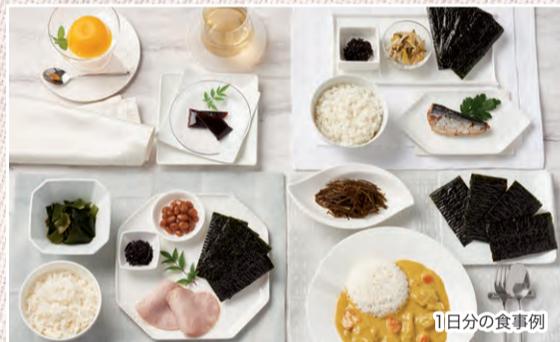


5%UP 15,000円 召し上がりいただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス  
+750ポイント 税込 16,200円

## すっきりスター献立セット 常凍

No.59348

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



1日分の食事例



5%UP 13,334円 召し上がりいただくもの: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  
+666ポイント 税込 14,400円

お申し込み受付期間 1/14(火)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

## 1月の4週間完全実行献立セット 常凍

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

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

召し上がりいただくもの: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

送料 ¥0

単独発送



TOKINO G.G. 50粒入2袋  
ありがとう乳酸菌 1箱  
トーストクリーム 4個

お客様の声

Y.H様

健康を守るために、美味しく楽しい献立を続けます

5~6年前、年に一度の健康チェックで注意が必要になったときに、SONOKO式で必ず健康になると周囲に公言して実行しました。SONOKO式に出会う前、1年のうち3分の2はコンディションがとても気になる状態でしたが、SONOKO式を始めてから元気になった体験があり、「4週間完全実行献立セット」を大きく信頼していたからです。前向きな気持ちで献立を楽しみ、今は季節の変わり目も健康です。これからも自分を守るために、美味しく楽しい献立を続けるつもりです。

## サプリメントが内側からしっかりサポート! スッキリを後押しします

献立を補完する心強い味方

POINT

4

カラダ本来の働きを  
さらに健やかに



献立を実行するカラダをサポートするGGと、良質な水を摂ってほしいという願いから生まれた「荘水」は、皆様を長年支えてきたサプリメント。献立と一緒に4週間後の結果を楽しみに続けましょう。

健康維持に欠かせない相棒です

from Staff

「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実感しながら、発売以来、GGと「荘水」を毎日の食事と同じように摂っています。

トキノ会便り 編集長 瀧本



## TOKINO G.G.

常凍



3本 180粒×3 No.59297

1本あたり19,000円

57,000円

税込 61,560円



TOKINO G.G. 50粒入1袋

1本 180粒

No.59298

3%UP

20,000円

税込 21,600円

## 荘水

常凍



6本 35ml×6 No.59302

45,000円

税込 48,600円



さらに/ 荘水 1本

3本 35ml×3

No.59301

5%UP

24,000円

+1200ポイント 税込 25,920円



## TOKINO G.G. & 荘水セット 常凍

TOKINO G.G. 180粒×2

荘水 35ml

No.59295

48,000円

税込 51,840円



さらに/ 荘水 1本

SONOKO GG は ▶ 9面へ

※セール品・プレゼント品は十分ご注意ください。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、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。

## 飲めばじんわりしみわたる! 冷えたカラダにご褒美ドリンク

400種類以上の植物エキスをスクリーニングして選んだオレアピータ(オリーブ葉抽出物)、その働きをサポートするアスパラガスエキス、サポニンやアミノ酸を含む高麗人参などを配合。めぐるエナジー、みなぎる元気で、寒い冬もアクティブに!

ソー エナジー

### SO ENERGIE 常凍



5箱50本  
50ml×50  
No.59292

20,000円  
税込21,600円

さらにもう1箱!



ソー エナジー  
SO ENERGIE  
1箱10本



3箱30本  
50ml×30 No.59293

7%UP  
+840ポイント  
12,000円  
税込12,960円

1箱10本  
50ml×10 No.59294

3%UP  
140ポイント  
4,000円  
税込4,320円

POINT

一日一本の習慣

エネルギー  
工場の  
稼働を後押し

元気が  
みなぎる  
カラダへ導く

一時的な元気でなく  
活力を根底から高めます。

## 寒い季節、凍える日。SONOKOのぽかぽか

### ほうとう風うどん



七色唐辛子をかければ  
さらにHOTで美味

### ぐつぐつ煮込んだ 具だくさんの熱々うどん

数量限定

### ほうとう風うどんセット

No.59357 常凍

- 釜揚げうどん3袋 250g×3
- そのまま美味しい肉まるくん 114g(12個)
- 南瓜のそぼろ煮 60g×2
- 和膳4種のきのこの煮びたし 50g×2
- 追い麴仕立ての生味噌 500g

定価 4,910円

4,000円 税込4,320円

910円  
お得!

【レシピ】水(600ml)、便利つゆ(大さじ1)、だしの素(小さじ2)、味の母(小さじ1)、カットした長葱とにんじん(各1/3本)と椎茸(1個)を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら、茹でておいた釜揚げうどん(250g)を入れて2分煮て火を止める。解凍前の肉まるくん(3個)、加熱しておいたそぼろ煮(60g)と解凍した煮びたし(50g)と生味噌(大さじ2)を加えてひと煮立ちさせる。



▶11面へ

### 冷える日は温かいスープで ほっこり美味しくぽかぽかに

数量限定

### あったかスープセット

No.59353 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



定価 3,720円

3,300円

税込3,564円

420円  
お得!

### カレーそば



和の調味料が  
隠し味のポークカレーが  
蕎麦にぴったり!



滋味あふれる白湯スープは  
ごはんにかけても◎

### からだ想いの鶏スープ

3袋 200g×3 No.59410 常凍

3%UP  
2,280円  
税込2,462円



### キムチおでん



あっさり風味の  
おでんに辛さと  
旨みと香りをプラス!

### 温かい蕎麦から立ち上る 香りと湯気で至福のひとつときを

### 自家製粉そば粉のなま蕎麦 3袋

100g×3 No.59356 常凍

3%UP  
1,280円 税込1,382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

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。

# マフラー、手袋、「YUTAKAMI」 冷え\*が気になる季節の必需品

ツバキ種子エキスに含まれるカメリアサポニンB<sub>2</sub>は、手指などの末梢部位の血流を増加させる働きがある成分。ポリアミン含有米胚芽抽出物など、植物の根や芽をぐんぐん成長させる成分もプラスしました。冷え\*が気になる季節も元気に過ごしましょう。

## YUTAKAMI

機能性表示食品 常凍



YUTAKAMI シャンプー 400mL  
YUTAKAMI コンディショナー 400mL

2袋 90日分 常凍  
135粒×2 No.59290



YUTAKAMI ヘアパック 180g  
24,000円 税込 26,400円

1袋 45日分 常凍  
135粒 No.59291

3%UP 12,000円  
税込 12,960円

4袋 180日分  
135粒×4 No.59289 3%UP 48,000円 税込 52,800円

【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。

\* 冷えにより低下した末梢部位の体温

末梢部位の体温を改善\*する  
5つの成分



- ツバキ種子エキス
- ポリアミン含有米胚芽エキス
- エンドウ芽エキス (アナゲインNu)
- 大豆胚芽抽出物 (大豆イソフラボン)
- ガニアシ (昆布仮根)



## 私の逸品

YUTAKAMI

山崎 奈諸子様

“ 指先の冷えがいつの間にか気にならなくなりました ”

昔から悩んでいた冷え\*が年齢とともにさらに気になるようになり、血行を指摘されたのをきっかけに毎晩3粒の「YUTAKAMI」を始めました。GGや荘水も一緒に摂っています。以前は「手の指先などが冷たい〜!」と思っていたのに、半年過ぎた頃には「あれ?いつの間に?」というくらい気にならなくなっていました。寝る前は私の布団を暖めてくれるのが夫の習慣でしたが、私の変化に驚き、「毎日の仕事の一つ減ったよ」と笑っています。

# ぽか 食品 & いき いき サプリメント

冬に食べるとさらに美味しい!  
もちり生地のほかほか中華まん

## 数量限定 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

3,000円 税込 3,240円



3個ずつでうれしい!



お湯で割るだけの温かい1杯で  
心までじんわりぽかぽか  
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.59449 常凍  
7%UP 3,000円  
+210ポイント 税込 3,240円



寒い季節は温めて  
生姜やいちごジャムを入れても  
米麹と酒粕の  
あま酒 6袋

160g×6 No.59445 常凍  
3%UP 2,100円  
税込 2,268円

【レシピ】おでん(1袋)に  
キムチちゃん(大さじ1)と  
生味噌(小さじ1/3)を  
入れるだけ!



▶ 12面へ

やさしい味わいのだしに  
6種類の具がごろり!

だしが美味しいおでん 3袋

400g×3 No.59424 常凍  
2%UP 2,190円 税込 2,365円

りんごやトマトも溶け込んだ  
ただ辛いだけじゃない調味料

キムチちゃん 2個

155g×2 No.59435 常凍  
3%UP 1,800円 税込 1,944円

脂身の少ない豚もも肉のワンタンを  
国産鶏がベースのさっぱりスープで

ノンオイル中華 肉ワンタン 2袋

177g・2~3食分(ワンタン15個・スープ2袋)×2  
No.59413 常凍  
3%UP 1,840円 税込 1,987円

華やかでフルーティー  
オレンジのような爽やかさ

数量限定

グレード1 モカ  
ドリップバッグコーヒー  
2セット 常凍

10g×10袋×2 No.59340  
2%UP 3,300円  
税込 3,564円

その子ブレンド浅煎り珈琲 ほか ▶ 12面

控えめな酸味で  
コクとほろ苦さを楽しめる

数量限定

グレード1 マンデリン  
ドリップバッグコーヒー  
2セット 常凍

10g×10袋×2 No.59341  
2%UP 3,300円  
税込 3,564円

NEW ブラックコーヒーとよく合う  
カカオとミルクが香るチョコ

数量限定

ザ・ミルクチョコレート 常凍  
10枚 100g×10 No.59362

定価 13,000円 ▶ 11,000円  
税込 11,880円

1枚 100g No.58597 1,300円 税込 1,404円

※梱包には十分留意しておりますが、繊細で割れやすいお品のため、亀裂や割れが生じる場合があります。どうぞご了承ください

ぬくぬく Breaktime



\*セールの品・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、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。

その子の部屋

あなたの悩みは  
どれですか？

冬も



# 美肌が絶対おトク！

乾燥が厳しい冬は、いつもよりも丁寧なスキンケアが必須。  
肌悩みに応じたポイントをその子ちゃんが解説します！

お悩み

## 1 保湿アイテムをいくら塗っても カサカサ肌でメイクのノリも悪い

いつものアイテムの**使い方を見直す**ことから始めましょう

### POINT 1 肌をいじめないクレンジングを

クレンジング剤が足りないと肌をいじめる(=摩擦)原因に。また、寒いからと熱いお湯を使うのも乾燥につながります。

**おすすめアイテム** エモリエント成分であるアルガンオイルやスクワラン配合の「クレンジングクリーム」は、この季節におすすめのしっとりした洗い上がりです。

クレンジング剤はたっぷり使い、冷たくない程度のぬるま湯で落としましょう。

ザ・ソノコ クレンジングクリーム  
120g No.59319 **3%UP** **7,000円**  
税込 7,700円



STEP



### POINT 2 スキンケアを使う順番と量をチェック

保湿力の高いSONOKOの化粧品も、正しく使えていないと満足できないことも。クレンジングと洗顔の後には右のステップの通りに使しましょう。

正しい量を使うのも大切。しっかりなじませてから次のアイテムを使い、気になる部分には重ね塗りを。

肌はとってもデリケート。「肌をいじめない」はその子美容の基本です。パティングしたりこすったりしていじめていると、肌がどんどんゴワゴワになることも。お手入れは正しい順番で適量を心がけましょう。



## 2 乾燥？加齢？ 目元・口元・おでこにも**増えるシワ**

有効成分ナイアシンアミド配合の**リペアエッセンス**と**アイゾークリーム**がおすすめです

### POINT 1 顔全体のシワには リペアエッセンスを

シワの原因のひとつは、真皮のコラーゲンの減少。コラーゲンを生み出す力を高めてシワを改善する有効成分を配合した化粧品を選びましょう。

**おすすめアイテム** 「リペアエッセンス」には、今あるシワを改善する有効成分ナイアシンアミドを配合。色素沈着も防いで明るいハリ肌を育みます。有効成分グリチルリチン酸ジカリウムによる肌荒れ予防効果も。

2～3プッシュをお顔全体にのばし、気になるところには重ね塗りを。首やデコルテのシワにも。

ザ・ソノコ リペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】  
30mL No.59315 **3%UP** **12,000円**  
税込 13,200円



### POINT 2 繊細な目元や口元のシワには アイゾークリームを

目元の肌は頬の約半分の薄さで、1日約2万回ものまばたきで頻りに動かす部位。目元の肌を見つめて設計されたアイテムを選びましょう。

有効成分ナイアシンアミド配合の「アイゾークリーム」は、コクがありながらも軽やかにのび、目元や口元などの部分的なシワにアプローチします。  
シワのお手入れは、毎日朝晩、根気よく。冬の間も日中はUVカットも忘れずに。



ザ・ソノコ アイゾークリーム  
【薬用シワ改善部分用クリーム】  
20g No.59321 **3%UP** **10,000円**  
税込 11,000円



〈使用量の目安〉  
片目分 7mm (約0.1g)  
パール1粒程度

まぶたは目頭側から目尻側に、目尻は下から上へ引き上げながら、やさしくなじませてください

スキンケアの最後(グランクリームの後)にお使いください



お悩み

## 3 どんより冴えない、パツとしない… 明るく元気な印象になるには？

夜はバスタイムの**“ながらマスク”**と**“追いグランクリーム”**がおすすめです

### POINT 1 古い角質や汚れによるにごりをオフ

美容液やクリームを塗っても手ごたえがない肌は、古い角質や汚れをきちんと取り除いていないかもしれません。

**おすすめアイテム** 「ホワイトマスク」に配合されたクレイが肌に密着して古い角質などをオフ。クリアで輝く肌へ導きながら、うるおいをチャージします。

入浴は全身の血行がよくなる美容タイム。バスタブにつきりながらパックをすれば一石二鳥です。

ザ・ソノコ ホワイトマスク  
90g No.59310 **3%UP** **9,000円**  
税込 9,900円



バスエッセンス ブーケ 2本  
120mL×2 No.59328 **5%UP** **5,600円**  
+280ポイント 税込 6,160円



### POINT 2 “追いグランクリーム”で肌にツヤと輝きを

うるおいに満ちてキメが整った肌は、ツヤがあり輝いて見えます。保湿とエイジングケアを徹底しましょう。

SONOKO 最高峰の「グランクリーム」で、乾燥による小じわを目立たなくし、カサカサを防ぎながらエイジングケア。特に乾燥する部分には、夜の「追いグランクリーム」も習慣に。メイクのヨレなどを気にしなくてよい夜は、たっぷり使って肌にしっかり届けましょう。

「グランクリーム」を手のひらでゆっくりと溶かしてからお顔全体にやさしくのぼすのが、正しい使い方です。

\* 効能評価試験済み

〈使用量の目安〉  
透明になるまで温めて溶かします



**おすすめアイテム**

ザ・ソノコ グランクリーム  
45g No.59320 **25,000円**  
税込 27,500円



UVホワイトヴェール  
【日中用薬用美白下地】30g

50代 Sさん



使用前



8週間使用後

4週間の使用で目元のシワが目立たなくなり目元の肌がなめらかに。8週間の使用では目の下のくすみ\*もやわらいたことで目元全体が明るい印象に。  
\*乾燥によるくすみ

\*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。

年齢とともに生じる肌悩みに対応するのが美容液の役割。自分の肌を自分で守るために必要なアイテムです。「今だけではない未来の健康と美しさのために」は、食事法にも美肌の哲学にも共通しています。



パルファムと同じ香りの「バスエッセンス ブーケ」や天然精油が織りなす優雅な香りの「グランクリーム」で、お手入れの時間を心地よく上質に。一日の終わりを丁寧に過ごすことも美肌づくりに大切です。

\*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・色素沈着を防ぐとはメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐこと

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 0120-88-7878 (通話料無料)

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](http://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  
ミン!

## SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!

せんべい



## 昆布とかつおが香るだししょうゆに漬けて 丁寧に焼いた家庭料理のようなせんべい

### 生地づくりから焼き上げまで一貫して丁寧に

噛みごたえがあり、お米からできたせんべいは、献立のメニュー表にしばしば登場するおなじみの品。あんこを使った和菓子に勝るとも劣らないほどに鈴木その子が好んでいたという証言もあります。

せんべいの原料は、私たちが主食のごはんとして食べるうるち米。昔の家庭では、お米から生地をつくり、せんべいを焼いていました。実は現在市販されているせんべいの多くは、お米を蒸して成形する生地屋、仕入れた生地を焼き上げる焼き屋による分業でつくられています。ですが、手間を惜しまず家庭料理のような美味しさをお楽しみいただきたいSONOKOでは、お米の仕入れから焼き上げまでを一貫して行っています。

### 生地の原料は収穫後1年以内のコシヒカリ

せんべいの生地には、3年前の古古古米や輸入米、お米を粉砕したパウダーなどが使われることも珍しくありません。SONOKOのせんべいには、調味料(アミノ酸等)などと表示される添加物の調味料を使っていないため、お米の風味がせんべいの美味しさを大きく左右します。原料として選んだのは、収穫から1年以内のコシヒカリのみ。農家さんが一般の消費者



だししょうゆに漬け込んだ直後のせんべい

に向けて販売しているお米と同じ品質なので、甘みがあり、古米などで気になりがちな臭みもありません。おせんべいには水分が多すぎないお米が向いていることから、吟味した結果、千葉県産のコシヒカリを使っています。

お米の風味を大切にしたいから、生地をつくる直前に玄米を精米し、自家製粉によりお米を挽きます。ほとんど分割しないと堅くなり、細かく分割しすぎ

るとふんわりするので、ぱりとした食感をお楽しみいただけるよう、挽き方を入念に調整。次に、大きな炊飯器のような釜に入れ、水を加えてこねながら蒸し上げたら、平らにのばして丸く型を抜き、しばらく寝かせて水分を飛ばします。

### 千葉県野田の生醤油や羅臼産昆布のだしに漬け込んで

生地が落ち着いたら、いよいよ焼き上げる工程。せんべいの焼き場にはお米を焼いたときの香ばしい匂いが立ち込めており、そこにいるだけで食欲をそそられます。せんべいを焼くのは、両面からの直火。最初は控えめに火を入れ、徐々に火力を強めていき、

最後にほどよい焼き色を。こんがり美味しそうなせんべいを、だししょうゆに漬けて軽く炙るように乾かしたら「せんべいしょうゆ」「せんべいごま」のできあがり。「せんべいざらめ」はだしを入れない



味をつけて乾燥させたらせんべいの完成

しょうゆにさつとくぐらせ、手作業で両面にざらめをふんだんに絡ませます。

だししょうゆの原料は、しょうゆの名産地として知られる千葉県野田市で古くから続く蔵元がつくった生醤油、羅臼産天然昆布、土佐のかつお節、



昆布、かつお、椎茸を使った素朴なだし

乾椎茸。まるで家庭料理や料亭のような味つけと称してもよいほどです。

生地に加えるお水の量も、こねる時間も、焼くときの火加減も、季節や天気に応じて細かく変え、その日にできる最高の美味しさをめ

ざして焼き上げたSONOKOのせんべい。ボリュームを増すための膨張剤も使っていないので、お米の旨みがみっちり詰まっています。家庭料理と同じように、風味も食感もつくりたてが一番おすすめ。早めにお召上がりください。

お米の美味しさを楽しめる  
品々を選びすぎりました

数量限定

米こめセット 常凍

- せんべいごま 6枚
- せんべいしょうゆ 6枚
- せんべいざらめ 6枚
- 杣つき餅 500g(10個)
- そのこの御赤飯 150g×2
- ミックスポン菓子 80g

No.59461

定価 5,560円▼  
**4,400円** **1,160円** お得!  
税込 4,752円



香ばしいしょうゆ味に  
黒ごまがアクセント

数量限定 せんべいごま 常凍

2袋  
6枚×2 No.59459

定価 1,760円▼  
**1,232円** **528円** お得!  
税込 1,330円

1袋  
6枚 No.59460 **880円** 税込 950円



コシヒカリの風味と  
野田の生醤油の旨み  
せんべいしょうゆ

2袋 6枚×2 No.59457 常凍

定価 1,760円▼  
**1,232円** **528円** お得!  
税込 1,330円



手作業で両面に惜しみなく  
ざらめをまといせました  
せんべいざらめ

2袋 6枚×2 No.59458 常凍

定価 1,760円▼  
**1,232円** **528円** お得!  
税込 1,330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

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。

化粧品

SONOKO 最高峰のエイジングケア美容クリーム



ザ・ソノコ グランクリーム

45g No.59320

25,000円 税込 27,500円

UVホワイトヴェール【日中用薬用美白下地】30g

クイーンオブホワイト®をはじめ、美容成分を惜しみなく配合。乾燥による小じわを目立たなくする効果が効能評価試験にて検証済みです。

SONOKO 最高峰のエイジングケア美容液



ザ・ソノコ セラム

30mL No.59317

22,000円 税込 24,200円

STEP1とSTEP2の美容成分を受け継ぎながら、クイーンオブホワイト®をシリーズ最高濃度で配合。さまざまな肌悩みに応えます。

真皮まで深く効いてそのシワを改善!



ザ・ソノコ アイゾーンクリーム

20g No.59321

10,000円 税込 11,000円

年齢を感じやすい目のエイジングケアにフォーカスしたクリームで表情まで明るくいいきいと。



ザ・ソノコ クレンジングウォーター

145mL No.59318

7,000円 税込 7,700円

とろ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。



ザ・ソノコ クレンジングクリーム

120g No.59319

7,000円 税込 7,700円

とろけるように肌になじんで毛穴に入り込み、メイクや皮脂をすく。



ザ・ソノコ ウォッシングフォーム

100g No.59311

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。洗い上がりはしっとり。



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.59312

7,200円 税込 7,920円

みずみずしくうるおしながら、透明感あふれる白く輝く肌へ。



ザ・ソノコ リペアローション

120mL No.59313

7,200円 税込 7,920円

肌をうるおし、ハリを与えて次に使うスキンケアを浸透しやすく。



ザ・ソノコ ホワイトマスク

90g No.59310

9,000円 税込 9,900円

乾燥や古い角質による大人のくすみやにごり肌に、艶めぎと輝きを。

理想の輝きをもたらす渾身の一本



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.59314

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。べたつかないさらりとした使い心地で、みずみずしく輝く美しさへ。

「リペア」の名にふさわしき品質



ザ・ソノコ リペアエッセンス

【薬用シワ改善美容液】30mL No.59315

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。豊かなうるおいで満たすだけでなく、シワを改善して美しいハリ肌へ。

内側\*3からもっちり弾むハリ肌へ



ザ・ソノコ バランシングミルク

80mL No.59316

10,000円 税込 11,000円

3種類のセラミド\*4配合のコクまる乳液。とろけるようななじみ、肌のうるおいバランスを整え、もっちりハリ肌へ。

ホワイトストリーム

30mL No.59324

13,000円 税込 14,300円

肌をみずみずしく保湿し、透明感\*5のある美肌へ導くジェル状美容液。

3Dデザインセラム

30g No.59326

9,000円 税込 9,900円

形状記憶ジェルで、ピンツと引き締まったハリ肌に整えます。

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×2 No.59339

2,100円 税込 2,310円

荒れた唇にもなめらかにフィットして、心地よいうるおいで守ります。



SONOKO ファンデーション

さっぱりタイプ 12g No.59337

しっとりタイプ 15g No.59335

各 5,000円 税込 5,500円

ボディクリームR 2本

220g×2 No.59325

7,000円 税込 7,700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。

なくなり次第リニューアル



3Dデザイン フォーボディ

200mL No.59327

7,000円 税込 7,700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。



シルクハンドクリーム

【薬用美容ハンドクリーム】2本

45g×2 No.59323

6,600円 税込 7,260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。有効成分ナイアシンアミド\*2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。家事や仕事の邪魔をしにくい、べたつかずにさらりとなじむ塗り心地。



薬用ハンドウォッシュ

2本 200mL×2 No.59329

2,000円 税込 2,200円

しっかり殺菌・消毒とやさしさを両立。

す〜っとのびて心地よく守る 全身用日焼け止め乳液



UVスキンプロテクター

【薬用日焼け止め乳液】2本

SPF50+/PA++++ 45mL×2 No.59322

8,000円 税込 8,800円

塗り心地うっとり、紫外線防御はしっかり。炎症を防ぐ有効成分\*6や、保湿成分を配合。

YUTAKAMIヘアケア



バスエッセンス ブーケ 2本

120mL×2 No.59328

5,600円 税込 6,160円

華やかな香りと美容成分がバスタイムを優雅に演出。しっとり肌へ。



シャンプー 2本

400mL×2 No.59330

7,800円 税込 8,580円

髪と頭皮に刺激の少ない成分ですっきり洗浄。



ヘアパック 2本

180g×2 No.59331

9,600円 税込 10,560円

髪と頭皮の内部\*7に浸透してダメージを補修。



コンディショナー 2本

400mL×2 No.59332

9,000円 税込 9,900円

キューティクルをコーティング補修してツヤ美髪に。



ダークブラウン 2本

200g×2 No.59334

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。



ブラック 2本

200g×2 No.59333

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。

\*クイーンオブホワイトとは混合植物エキス(保湿・整肌成分) ※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・色素沈着を防ぐ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 ナイアシンアミド、グリチルリチン酸ジカリウム \*3 角質層まで \*4 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP(保湿成分) \*5 保湿により肌が明るく見えること \*6 グリチルリチン酸ジカリウム(抗炎症有効成分) \*7 頭皮は角質層まで

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

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

常凍 1本あたり 19,000円  
180粒×3 No.59297 **57,000円**  
税込 61,560円



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、初代GGのレシピを飲みやすく再現。

カキ肉エキスと植物エキスではつらつと



SONOKO GG 3本

常凍 1本あたり 19,000円  
180粒×3 No.59299 **57,000円**  
税込 61,560円



グリコーゲンへのこだわりを大切に守り、瀬戸内海産に限定したカキの抽出エキスを採用。3種類の国産植物エキスも配合しました。



TOKINO G.G & 荘水セット 常凍

TOKINO G.G 180粒×2 荘水 35ml No.59295 **48,000円**  
税込 51,840円



TOKINO G.G 常凍

180粒 No.59298 **20,000円**  
税込 21,600円



SONOKO GG & 荘水セット 常凍

SONOKO GG 180粒×2 荘水 35ml No.59296 **48,000円**  
税込 51,840円



SONOKO GG 常凍

180粒 No.59300 **20,000円**  
税込 21,600円



SONOKO G.G.ロゼ 3本

常凍 150粒×3 No.59303 **40,000円**  
税込 43,200円

カラダのコンディションを整えることで、ハリのある若々しい毎日へ。



荘水 常凍

6本 35ml×6 No.59302 **45,000円**  
税込 48,600円



3本

35ml×3 No.59301 **24,000円**  
税込 25,920円

ユタカミ 機能性表示食品

4袋 180日分 常凍 **3%UP** 48,000円  
税込 52,800円  
135粒×4 No.59289 YUTAKAMI シャンプー400mL コンディショナー400mL

2袋 90日分 常凍 **24,000円**  
税込 26,400円  
135粒×2 No.59290 YUTAKAMI ヘアパック 180g

1袋 45日分 常凍 **3%UP** 12,000円  
税込 12,960円  
135粒 No.59291

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

ソーエナジー SO ENERGIE 常凍

5箱 50本 50ml×50 No.59292 **20,000円**  
税込 21,600円

3箱 30本 50ml×30 No.59293 **7%UP** 12,000円  
+840ポイント 税込 12,960円

1箱 10本 50ml×10 No.59294 **3%UP** 4,000円 税込 4,320円



素ドリンク 透 常凍

500ml No.59308 **5,800円**  
+290ポイント 税込 6,264円

植物由来の美容成分を配合した、フルーティーな甘さの美容ドリンク。

素ドリンク 月 常凍

500ml No.59309 **5,800円**  
+290ポイント 税込 6,264円

スティックタイプ 常凍

8g×30包 No.59307 **5,800円**  
+290ポイント 税込 6,264円



能活生活 2箱 常凍

30粒×2 No.59304 **5%UP** 14,000円  
+700ポイント 税込 15,120円

記憶する力「脳内物質」に着目。 冴えとひらめきにアプローチ。

ありがとう 乳酸菌 常凍

10ml(液体タイプ)×15包 No.59305 **5,800円**  
+290ポイント 税込 6,264円

がんばれ 善玉菌 常凍

5.5g(粉末タイプ)×30包 No.59306 **3,000円**  
税込 3,240円

食品

数量限定 1月のごちそう 詰め合わせセット

牛肉と春雨のチャブコギ 180g  
焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g  
海の幸マカロニグラタン 300g  
帆立しぐれ煮(小分け) 40g×2  
米粉ロールケーキ 抹茶 1箱(3切)

常凍 No.59351 **6,000円**  
税込 6,480円

数量限定 1月のパンセット

国産豚しほ肉のもっちり肉まん 1個  
北海道産小豆のもっちりあんまん 1個  
極みココナッツパン 1個  
極みチョコチップパン 1個  
極みカレーパン 1個  
トーストクリーム 30g×3

常凍 No.59352 **3,800円**  
税込 4,104円

数量限定 黒毛和牛 ローストビーフ

200g No.59363 **5,150円**  
税込 5,562円

脂が少なく味のしっかりした黒毛和牛のもも肉のみを使用。紀州備長炭でじっくり香ばしく焼き上げました。

この価格は今月まで! 数量限定

常凍 牛肉と春雨のチャブコギ 3袋

180g×3 No.59366 **3,960円**  
+198ポイント 税込 4,276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 そのままで美味しい 肉まるくん

3袋 114g(12個)×3 No.59365 **2,280円**  
+114ポイント 税込 2,462円

1袋 114g(12個) No.59364 **760円** 税込 820円

数量限定 国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 2袋

240g×2 No.59368 **2,240円**  
税込 2,419円

国産の牛肉・豚肉と和風だし薫るまろやかな照り焼きソースで。

数量限定 国産肉100% 直火焼きハンバーグ 2個

120g×2 No.59367 **1,920円**  
税込 2,073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**  
**焼きフライセット**  
焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g  
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×2  
焼きフライ 海老クリームコロッケ 100g(2個)×2

常凍 No.59354

**5,200円**  
税込 **5,616円**

常凍  
**焼きフライ 極旨メンチカツ**  
10個 85g×10 No.59370  
1個あたり **618円** **10%UP** **6,180円**  
+618ポイント 税込 **6,674円**

6個 85g×6 No.59369  
1個あたり **約689円** **3%UP** **4,130円**  
税込 **4,460円**

常凍  
**黒毛和牛のビーフハヤシ 3袋**  
180g×3 No.59392  
**5%UP** **3,240円**  
+162ポイント 税込 **3,499円**

ごはんにもパンにも、パスタにもよく合うコク旨ソース。

常凍  
**国産牛の極旨牛すき丼 3袋**  
180g×3 No.59391  
**3%UP** **2,640円**  
税込 **2,851円**

国産黒毛和牛の赤身肉を使用。甘辛い特製のタレはごはんによく合う逸品。

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.59373  
**5%UP** **2,400円**  
+120ポイント 税込 **2,592円**

トマトとビーフブイヨンを基本に、味噌でコクを加えました。

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.59371  
**3%UP** **2,700円**  
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 2袋**  
2食分(豚肩ローススライス160g・タレ50g)×2 No.59378  
**3%UP** **1,800円**  
税込 **1,944円**

しょうゆベースの甘いタレがご飯とも相性抜群。

常凍  
**豚の味噌焼きセット 2袋**  
2食分(豚モモスライス160g・タレ50g)×2 No.59379  
**3%UP** **1,560円**  
税込 **1,684円**

甘辛味噌ダレが豚モモ肉の赤身の美味しさを引き出します。

常凍  
**スライスハム 3袋**  
80g×3 No.59376  
**2%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  
**無塩せきポークウィンナー**  
プレーン 2袋 100g(4本)×2 No.59380  
スパイシー 2袋 100g(4本)×2 No.59381  
ハーブ 2袋 100g(4本)×2 No.59382  
**2%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~ 2袋**  
200g×2 No.59372  
**3%UP** **2,400円**  
税込 **2,592円**

しっとりジューシーな鶏肉はお箸で切り分けられるやわらかさ。

常凍  
**揚げないとりから 2袋** 150g(6個)×2 No.59375  
**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.59374  
**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 2袋**  
120g×2 No.59377  
**2%UP** **1,200円**  
税込 **1,296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 3袋**  
200g×3 No.59390  
**3%UP** **2,250円**  
税込 **2,430円**

ふんわりととろろかきたま風、鶏肉とたまごのやさしい味わい。

常凍 盛り付け例  
**天然鯛入り 館かけしんじょう 2袋**  
120g×2 No.59360  
**3%UP** **2,160円**  
税込 **2,332円**

上品な旨みの天然鯛や野菜を入れたつみれに、やさしい風味の館を絡めて。

**この価格は今月まで!**

常凍  
**秋鮭の塩麹漬け焼き3切** 210g(3切) No.59386  
**3%UP** **1,500円**  
税込 **1,620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** 210g(3切) No.59387  
**3%UP** **1,500円**  
税込 **1,620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  
**金華さばのスモーク風味 3袋** 85g×3 No.59383  
**3%UP** **1,950円**  
税込 **2,106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 3袋**  
83g×3 No.59384  
**3%UP** **1,440円**  
税込 **1,555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 3袋**  
73g×3 No.59385  
**3%UP** **1,200円**  
税込 **1,296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  
**かつを煮 2袋** 100g×2 No.59389  
**3%UP** **1,800円**  
税込 **1,944円**

**まぐろ煮みそ味 2袋** 常凍 100g×2 No.59388  
**3%UP** **1,100円**  
税込 **1,188円**

**数量限定**  
**ノンオイル調理 タイレッドカレー 3袋**  
辛さ★★★★☆  
200g×3 No.59394  
**3%UP** **2,340円**  
税込 **2,527円**

ココナッツミルククリームと豆乳が隠し味。旨くて甘くてじわじわ辛い、奥行きのある味わいです。

**数量限定**  
**ノンオイル調理 キーマカレー 3袋**  
辛さ★★★★☆  
120g×3 No.59395  
**3%UP** **2,100円**  
税込 **2,268円**

じっくり煮込んだ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わい。

常凍  
**白いカレー 3袋**  
辛さ★★★★☆  
200g×3 No.59400  
**3%UP** **2,700円**  
税込 **2,916円**

ターメリックやパプリカパウダーなどを使わず、白色に限りなく近づけました。隠し味として白味噌を加え、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、豚もも肉を選び、脂をできるだけ取り除いています。

常凍  
**クリームカレー 3袋**  
辛さ★★★★☆ 200g×3 No.59399  
**3%UP** **2,700円**  
税込 **2,916円**

スパイシー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。

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.59393  
**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  
**じゃがいもゴロゴロカレー 3袋**  
辛さ★★★☆☆ 230g×3 No.59401  
**3%UP** **2,400円**  
税込 **2,592円**

野菜の美味しさを堪能できる具だくさんの甘口カレー。

常凍  
**ポークカレー 3袋**  
辛さ★★★★☆ 200g×3 No.59398  
**3%UP** **2,100円**  
税込 **2,268円**

かつおだししょうゆ、練り胡麻の隠し味でコクを出しました。

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.59396  
**3%UP** **2,100円**  
税込 **2,268円**

フルーツのコクと酸味が複雑に溶け込んだ風味豊かなカレー。

常凍  
**チキンカレー 3袋**  
辛さ★★★☆☆ 200g×3 No.59397  
**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コクと旨みを引き出しました。

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

この価格は今月まで!



**海老と香り  
バジルクリーム  
パスタソース 3袋**  
92g×3 No.59403

**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、まる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.59402

**5%UP** **2,310円**  
+115ポイント 税込 2,494円

ソースのクリーミーな舌ざわりとたらこのふちふち食感がたまらない!



**思い出のやさしい  
ミートソース 3袋**  
140g×3 No.59404

**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。



**国産帆立のボンゴレ風  
パスタソース 3袋**  
100g×3 No.59405

**5%UP** **2,130円**  
+106ポイント 税込 2,300円

国産帆立や野菜にココのあるソースを絡めました。



**小麦香る生パスタ  
3袋** 100g×3 No.59409

**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。



**数量限定**  
**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

**420円  
お得!**

常凍 No.59353

定価 **3,720円** ▶ **3,300円**  
税込 3,564円



**数量限定**  
**北海道かぼちゃの  
デザートポタージュ  
3袋** 160g×3 No.59415

**3%UP** **1,440円**  
税込 1,555円

ほっくり肉厚の北海道産えびすかぼちゃを丁寧に裏こしたなめらかな口あたり。



**からだ想いの鶏スープ  
3袋** 200g×3 No.59410

**3%UP** **2,280円**  
税込 2,462円

鶏肉の旨みと野菜の甘みが溶け込んだ塩味ベースのスープ。



**国産小松菜のみそ汁  
15袋**  
4.5g(フリーズドライ)×15 No.59416

**3%UP** **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。



**淡路島玉葱と国産野菜の  
だしスープ 3袋**  
50g×3 No.59428

**2%UP** **2,100円**  
税込 2,268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◎



**この価格は今月まで!**

**ノンオイル中華  
海老チリソース 2袋**  
170g×2 No.59414

**5%UP** **2,560円**  
+128ポイント 税込 2,764円

自然な食感を残した海老を辛すぎないチリソースで。



**ノンオイル中華  
肉焼売 2袋**  
192g(24g×8個)×2 No.59411

**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。



**ノンオイル中華  
肉餃子 2袋**  
216g(18g×12個)×2 No.59412

**3%UP** **1,900円**  
税込 2,052円

豚もも肉と鶏むね肉、キャベツや白菜など野菜の旨みもぎっしり。



**ノンオイル中華  
肉ワンタン 2袋**  
177g・2~3食分(ワンタン15個・スープ2袋)×2 No.59413

**3%UP** **1,840円**  
税込 1,987円

椎茸や筍の食感も楽しい豚もも肉のワンタン。スープ付き。



**数量限定**  
**ほうとう風  
うどんセット**

釜揚げうどん 3袋 250g×3  
そのまま美味しい肉まるくん 114g(12個)  
南瓜のそぼろ煮 60g×2  
和膳4種のきのこの煮びたし 50g×2  
追い麴仕立ての生味噌 500g

常凍 No.59357

**910円お得!**

定価 **4,910円** ▶ **4,000円**  
税込 4,320円



**だしが美味しいおでん  
3袋** 400g×3 No.59424

**2%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。



**国産具材の筑前煮  
2袋** 115g×2 No.59423

**2%UP** **1,460円**  
税込 1,576円

国産具材の食感や旨みを活かすため真空調理法で仕上げました。



**すずまる納豆  
2セット**  
常凍

40g×3パック×2 **2%UP** **760円**  
No.59425 税込 820円

**乾わかめ  
2袋** 常凍

30g×2 No.59431 **2%UP** **1,700円**  
税込 1,836円



**焼海苔  
2袋** 常凍

10枚×2 No.59407 **2%UP** **2,560円**  
税込 2,764円

**トキノのり  
3袋** 常凍

乾燥生のり50g×3 No.59406 **7%UP** **9,840円**  
+688ポイント 税込 10,627円



**トキノ海苔の佃煮 2個**  
110g×2 No.59438

**2%UP** **1,760円**  
税込 1,900円

「トキノのり」を贅沢に使用。甘辛い味付けでごはんが進む。



**北海道産小豆の  
ゆであずき 2個**  
190g×2 No.59419

**2%UP** **1,720円**  
税込 1,857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。



**数量限定**  
**うぐいす豆の煮豆  
2袋** 200g×2 No.59417

**2%UP** **1,420円**  
税込 1,533円

1袋 200g No.59418 **710円**  
税込 766円

青えんどう豆をふっくら、まるやかな甘さに炊き上げました。



**しらす煮  
2袋** 常凍

50g×2 No.59439 **2%UP** **1,300円**  
税込 1,404円

**帆立しぐれ煮  
2袋** 常凍

100g×2 No.59436 **2%UP** **2,000円**  
税込 2,160円



**葉唐からし 2袋**  
70g×2 No.59437

**2%UP** **1,400円**  
税込 1,512円

甘辛い味付けが、ピリッとした辛みと食感にベストマッチ。



**数量限定**  
**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.59355 **3,000円**  
税込 3,240円



**氷温熟成® そのこごはん  
1箱 36パック** 送料 ¥0  
単独発送

ササニシキ180g×36 No.59421

**5%UP** **12,600円**  
+630ポイント 税込 13,608円

吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。



**数量限定**  
**バーガーセット**

焼きフライ コロケ 110g(2個)  
国産肉100%  
直火焼きハンバーグ 120g  
焼きフライ 極旨メンチカツ 85g  
バーガーパンズ 3個

常凍 No.59361 **3,000円**  
税込 3,240円



**杵つき餅 2袋**  
500g(10個)×2 No.59422

**2%UP** **2,340円**  
税込 2,527円

杵つきならではの粘りとコシの強さ、なめらかさが自慢。



**自家製粉そば粉の  
なま蕎麦 3袋**  
100g×3 No.59356

**3%UP** **1,280円**  
税込 1,382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のど越し。



**数量限定**  
**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.59355 **3,000円**  
税込 3,240円



**数量限定**  
**バーガーセット**

焼きフライ コロケ 110g(2個)  
国産肉100%  
直火焼きハンバーグ 120g  
焼きフライ 極旨メンチカツ 85g  
バーガーパンズ 3個

常凍 No.59361 **3,000円**  
税込 3,240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。

**国産小麦粉 2袋**  
1kg×2 No.59429  
7ポイントUP **1,160円**  
+81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。

**追い麹仕立ての生味噌 2個**  
常凍 500g×2 No.59426  
3ポイントUP **1,900円**  
税込 2,052円  
**万能だしの素 3袋**  
常凍 120g×3 No.59427  
2ポイントUP **1,880円**  
税込 2,030円

**再仕込み醤油 3本** 常凍  
360ml×3 No.59433  
3ポイントUP **2,180円**  
税込 2,354円  
**便利つゆ 3本** 常凍  
300ml×3 No.59430  
3ポイントUP **2,180円**  
税込 2,354円

**和風ノンオイルドレッシング 3本** 常凍  
200ml×3 No.59432  
3ポイントUP **1,580円**  
税込 1,706円  
**純米酢 3本** 常凍  
500ml×3 No.59434  
3ポイントUP **2,480円**  
税込 2,678円

**キムチちゃん 2個** 常凍  
155g×2 No.59435  
3ポイントUP **1,800円**  
税込 1,944円  
**七色唐辛子 2個** 常凍  
25g×2 No.59359  
2ポイントUP **2,340円**  
税込 2,527円

**あらびき黒こしょう 2個** 常凍  
30g×2 No.59358  
2ポイントUP **1,460円**  
税込 1,576円  
**味の母 2本** 常凍  
720ml×2 No.59609  
1ポイントUP **1,850円**  
税込 1,998円

**数量限定**  
**グレード1 マンデリン ドリップバッグコーヒー 2セット**  
10g×10袋×2 No.59341  
2ポイントUP **3,300円**  
税込 3,564円  
高品質のグレード1の豆を独自の方法で焙煎したスペシャルティコーヒー。

**数量限定**  
**グレード1 モカ ドリップバッグコーヒー 2セット**  
10g×10袋×2 No.59340  
2ポイントUP **3,300円**  
税込 3,564円  
華やかでフルーティーな味と柑橘系の爽やかな香り。

**その子ブレンド 浅煎り珈琲 2袋**  
挽き豆200g×2 No.59343  
3ポイントUP **3,080円**  
税込 3,326円  
6種類の豆ごとに風味を生かして焙煎。浅煎りなのに贅沢なコクと香り。

**その子珈琲 深煎りブレンド 2袋**  
挽き豆200g×2 No.59342  
3ポイント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 アイスブレンドコーヒー 6本** 常凍  
1000ml×6 No.59447  
5ポイントUP +390ポイント **7,800円**  
税込 8,424円  
2本 1000ml×2 No.59446  
常凍 2ポイントUP **3,000円**  
税込 3,240円

**オーガニックシュガーシロップ 4袋**  
120g(8個)×4 No.59583  
1ポイントUP **1,180円**  
税込 1,274円  
有機栽培サトウキビのやさしく自然な甘み。

**数量限定**  
**レモンサイダー 24本**  
200ml×24 No.59442  
10ポイントUP +816ポイント **8,160円**  
税込 8,812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。

**米麴と酒粕の あま酒 6袋**  
160g×6 No.59445  
3ポイントUP **2,100円**  
税込 2,268円  
米麴の食感をそのまま楽しめます。飲みごたえたっぷり。

**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.59449  
7ポイントUP +210ポイント **3,000円**  
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 1箱30本**  
190g×30 No.59443  
7ポイントUP +558ポイント **7,980円**  
税込 8,618円  
6本 190g×6 No.59444  
3ポイントUP **1,680円**  
税込 1,814円

**XYZ(サイズダウン) 1箱 24本**  
500ml×24 No.59448  
1ポイントUP **6,240円**  
税込 6,739円  
水の分子集団をサイズダウンさせた天然水をカラダのすみずみに。

**この価格は今月まで!**  
**マヌカハニー MGO573/UMF16**  
250g No.59462  
1ポイントUP **10,000円**  
税込 10,800円  
MGO\*を豊富に含んだ、なめらかなで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。\*メチルグリシオキサル

**数量限定**  
**無病息災を願って「鬼は外、福は内!」福豆 2袋**  
100g×2 No.59456  
2ポイントUP **1,000円**  
税込 1,080円  
1袋 100g No.59455 **500円**  
税込 540円  
国産大豆を用い、香ばしく炒り上げました。

**数量限定**  
**ザ・ミルク チョコレート 10枚** 100g×10 No.59362  
定価13,000円▼ **11,000円** 2,000円お得!  
税込 11,880円  
1枚 100g No.58597 **1,300円**  
税込 1,404円  
ナッティな香りのカカオと芳醇な風味のミルクが絶妙にマッチ。  
※個包には十分留意しておりますが、繊細で割れやすいお品のため、亀裂や割れが生じる場合があります。どうぞご了承ください

**数量限定**  
**せんべい しょうゆ 2袋**  
常凍 6枚×2 No.59457  
定価1,760円▼ **1,232円** 528円お得!  
税込 1,330円  
**せんべい ざらめ 2袋**  
常凍 6枚×2 No.59458  
定価1,760円▼ **1,232円** 528円お得!  
税込 1,330円

**数量限定**  
**桜葉薫る道明寺 3袋**  
200g(4個)×3 No.59452  
5ポイントUP +117ポイント **2,340円**  
税込 2,527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 4個**  
常凍 No.59453  
3ポイントUP **1,720円**  
税込 1,857円  
**黒豆 塩大福 2袋**  
常凍 220g(4個)×2 No.59454  
3ポイントUP **1,760円**  
税込 1,900円

**数量限定**  
**米こめセット**  
せんべい ごま 6枚  
せんべい しょうゆ 6枚  
せんべい ざらめ 6枚  
杣つき餅 500g(10個)  
そのこの御赤飯 150g×2  
ミックスポン菓子 80g  
常凍 No.59461  
定価5,560円▶ **4,400円**  
税込 4,752円

**数量限定**  
**せんべい ごま 2袋** 6枚×2 No.59459  
定価1,760円▶ **1,232円**  
税込 1,330円  
1袋 6枚 No.59460 **880円** 税込 950円

**数量限定**  
**この価格は今月まで!**  
**ドリームプリン カスタード 6個**  
78g×6 No.59973  
3ポイントUP **2,400円**  
税込 2,592円  
卵の味わいにリキュールでコクをプラス。カラメルソース付き。

**数量限定**  
**カカオ飴 2袋** 常凍  
50g×2 No.59440  
2ポイントUP **660円**  
税込 712円  
**ちゅらしお飴 2袋** 常凍  
50g×2 No.59441  
2ポイントUP **660円**  
税込 712円

**数量限定**  
**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

食用植物油、増粘安定剤不使用。20年前から変わらない製法と吟味した卵や牛乳を使いやさしい甘さに仕上げました。  
●キャンセルの場合は、お届け希望日の2週間前までにご連絡ください(月曜定休)。なお、製品の性質上、お客様の都合による返品・交換は受けられません。●沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくは5面のご利用方法(お届け方法)をご覧ください。  
製造の都合により、お届けできるお日にちが限定されております。詳しくは下記をご覧ください。  
SONOKOアイスお届けカレンダー ●FAX注文は前日締切です。

A 地域お届け日	B 地域お届け日	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	1/4(土)午前中まで
●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)	1/7(火) まで
		1/22(水)もしくは 1/25(土)
		1/23(木)もしくは 1/26(日)
		1/29(水)もしくは 2/1(土)
		1/30(木)もしくは 2/2(日)
		2/5(水)もしくは 2/8(土)
		2/6(木)もしくは 2/9(日)
		1/28(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容容器・ドライアイス代が含まれています

**数量限定**  
**米粉ロールケーキ プレーン 2箱** 1箱(3切)×2 No.59451  
5ポイントUP +165ポイント **3,300円**  
税込 3,564円  
小麦粉を使わず、しっとりとした生地に仕上げました。

**数量限定**  
**アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 4個**  
No.59450  
3ポイントUP **1,600円**  
税込 1,728円  
リエージュワッフルをSONOKO風にアレンジ。絶妙な食感と香味。

**数量限定**  
**せんべい しょうゆ 2袋**  
常凍 6枚×2 No.59457  
定価1,760円▼ **1,232円** 528円お得!  
税込 1,330円  
**せんべい ざらめ 2袋**  
常凍 6枚×2 No.59458  
定価1,760円▼ **1,232円** 528円お得!  
税込 1,330円

**数量限定**  
**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

食用植物油、増粘安定剤不使用。20年前から変わらない製法と吟味した卵や牛乳を使いやさしい甘さに仕上げました。  
●キャンセルの場合は、お届け希望日の2週間前までにご連絡ください(月曜定休)。なお、製品の性質上、お客様の都合による返品・交換は受けられません。●沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくは5面のご利用方法(お届け方法)をご覧ください。  
製造の都合により、お届けできるお日にちが限定されております。詳しくは下記をご覧ください。  
SONOKOアイスお届けカレンダー ●FAX注文は前日締切です。

A 地域お届け日	B 地域お届け日	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	1/4(土)午前中まで
●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)	1/7(火) まで
		1/22(水)もしくは 1/25(土)
		1/23(木)もしくは 1/26(日)
		1/29(水)もしくは 2/1(土)
		1/30(木)もしくは 2/2(日)
		2/5(水)もしくは 2/8(土)
		2/6(木)もしくは 2/9(日)
		1/28(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容容器・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

ご注文は お電話注文 (通話料無料) **0120-88-7878**

オンラインショップ **www.sonoko.co.jp**

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



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



## 数量限定 1月の4週間完全実行献立セット

78,000円 税込84,240円 常凍 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

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	1/5(日)～1/19(日)	1/6(月)～
第2週	1/12(日)～1/26(日)	1/13(月・祝)～
第3週	1/19(日)～2/2(日)	1/20(月)～
第4週	1/26(日)～2/9(日)	1/27(月)～

お申し込み受付期間 1/14(火)まで

**プレゼント**

TOKINO G.G 50粒入 2袋  
ありがとう乳酸菌1箱  
トーストクリーム 4個

※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、こだわりに登場のごまぜんべいも!

数量限定 TOKINO G.G 50粒入付き 1月の1週間グルメセットA No.59344 常凍 6,000円 お得!

27,000円 ▶ 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】TOKINO G.G 50粒入、スパイシーチキン、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、国産豚肉100%ミートオムレツ、スライスハム、手ごねなんこつ入りつくね、北海の恵みごちそう丼、焼きフライ海老クリームコロッケ、秋鮭の塩麹漬け焼き、金華そばのスモーク風味、国産たらこクリームパスタソース、クリームカレー、思い出のやさしいミートソース、からだ想いの鶏スープ、和膳切り干し大根、和膳ひじきの煮物、和膳さんびらごぼう、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、うぐいす豆の煮豆、帆立しぐれ煮(小分け)、茎わかめ煮、そのこの御赤飯、釜揚げうどん、極みチョコチップパン、極みスイートレーズンパン、極み角食パン、トーストクリーム×2、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、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**

北海の恵みごちそう丼 1セット

## 牛肉のごちそうやグラタンなど人気メニューが充実

数量限定 TOKINO G.G 50粒入付き 1月の1週間グルメセットB No.59345 常凍 6,000円 お得!

27,000円 ▶ 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】TOKINO G.G 50粒入、牛肉と春雨のチャブコギ、焼きフライ 極旨メンチカツ、黒毛和牛のビーフハヤシ、焼豚、揚げないとりから、海の幸マカロニグラタン、天然鯛入り鮎かけしんじょう、真だらの味噌漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、ウィズボーンチキンカレー、ノンオイル中華 海老チリソース、ノンオイル中華 肉ワンタン、ちらし寿司の素、国産具材の筑前煮、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、和膳ほうれん草としめじのおひたし、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、らーめん風、北海道産小豆のもっちりあんまん、極みメロンパン、極みロールパン2個×2、トーストクリーム×2、桜葉薫る道明寺、ドリームプリンカスタード、プチゼリー葡萄

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**

北海の恵みごちそう丼 1セット

## 新年会などで外食が増える季節こそ朝、昼、間食だけでも献立を!



## 数量限定 1月の朝昼間食セットプラス

No.59346 14,500円 税込15,660円 常凍

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】牛肉と春雨のチャブコギ、スパイシーチキン、焼きフライ 極旨メンチカツ、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、蒸し鶏のガーリック風味、北海の恵みごちそう丼、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産帆立のボンゴレ風パスタソース、国産小松菜のみそ汁、国産具材の筑前煮、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、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ひじき煮(小分け)、小麦香る生パスタ、フレンチトースト、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、桜葉薫る道明寺、せんべい ごま

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、夜食、昆布水などはセットに含まれません

**プレゼント**

トーストクリーム 4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外となります。



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

8週間ダイエット献立セット

3食+間食+夜食 x 7日分 x 8週間 = 計280食

召し上がり方の一例(メニュー表)付き

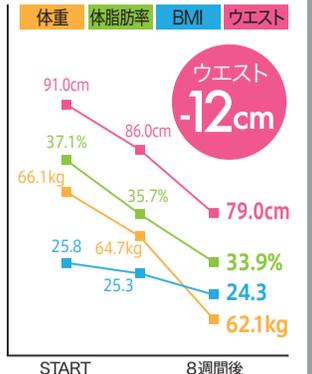
150,000円 税込162,000円

送料¥0 単独発送

ご利用いただくもの: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、地域や天候・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。※週間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 x 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

水溫熟成®そのこ米ごはん19食 単独発送 No.56415 22,800円 税込24,624円 常凍

【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x2、からだ想いの鶏スープ、具だくさんミネストローネ、北海道にんじんポタージュ、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x2、和膳切り干し大根x2、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x3、和膳真ダコとエビの黄身酢和え、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

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

パンを中心にスパゲッティやらーめん風も! 和洋中とバラエティ豊かなメニューもうれしい

その子ちゃん献立セット No.59350 16,230円 税込17,528円 常凍

3食+間食 x 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、国産豚肉100%ミートオムレツ、焼豚、無塩せきポークウインナー スパイシー、秋鮭の塩麹漬け焼き、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、バーガーパンズx2、極みスイートレーズンパンx2、極みロールパン2個x3、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x2、和膳ほうれん草としめじのおひたし、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

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

豪華な内容で食べ応えのあるメニュー。美味しくSONOKO式を実行できる人気の献立

すっきり献立セット デラックス

No.59349 15,000円 税込16,200円 常凍

3食+間食+夜食 x 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%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、秋鮭の塩麹漬け焼き、北海道にんじんポタージュ、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x2、和膳切り干し大根x2、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x3、和膳真ダコとエビの黄身酢和え、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

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

献立に必要なものが揃っているので、ごはん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.59348 13,334円 税込14,400円 常凍

3食+間食+夜食 x 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 へトマ煮込み~, 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、秋鮭の塩麹漬け焼き、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x2、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x2、昆布水のもと、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)x2、しらす煮、栗まんx2、黒蜜風味ようかん、フルーツゼリー温州みかん

ご利用いただくもの:ごはん/飲み物/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.59347 8,990円 税込9,709円 常凍

3食+間食 x 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、節味菜、いんげん豆の煮豆、荳わかめ煮、フルーツゼリー温州みかん、黒蜜風味ようかん

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

※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

名称・パッケージ・内容量リニューアル

- 国産肉100%照り焼きソースハンバーグ ●だし薫るかき玉風親子丼
- 国産小松菜のみそ汁 ●その子酒 ●本格麦焼酎力松
- セレクト ネイチャーズフォー オーガニックモイストリップ

なくなり次第終了

- 3Dデザインフォーボディ(リニューアル)
- セレクト 鳥取砂丘産らっきょう漬(休売)

価格変更(12/1より)

- コシヒカリ 5kg 6,555円 → 6,980円(税込7,538円)
- 定期便コシヒカリ 5kg 5,900円 → 6,400円(税込6,912円)
- コシヒカリ小分けパック 660円 → 730円(税込788円)
- 定期便コシヒカリ小分けパック 450gx10 5,900円 → 6,400円(税込6,912円)
- ササニシキ 5kg 5,000円 → 5,980円(税込6,458円)
- 定期便ササニシキ 5kg 4,500円 → 5,000円(税込5,400円)
- ササニシキ小分けパック 500円 → 590円(税込637円)
- 定期便ササニシキ小分けパック 450gx10 4,500円 → 5,000円(税込5,400円)
- 水溫熟成®その子米ごはん 300円 → 350円(税込378円)

価格変更(2025/1/1より)

- 焼きフライ極旨メンチカツ 10個 5,980円 → 6,180円(税込6,674円)
- 焼きフライ極旨メンチカツ 6個 3,980円 → 4,130円(税込4,460円)
- 焼きフライ極旨メンチカツ 1個 750円 → 780円(税込842円)
- 淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 3袋 2,040円 → 2,100円(税込2,268円)
- 淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 1袋 750円 → 780円(税込842円)
- トキノ海苔の佃煮 850円 → 880円(税込950円)
- 北海道産小豆のゆであずき 780円 → 860円(税込928円)
- 季節の恵み国産いちごジャム 980円 → 1,030円(税込1,112円)
- 北海道みるくジャム 980円 → 1,030円(税込1,112円)
- その子のどら 2個 780円 → 860円(税込928円)
- セレクト カシスジャム 500円 → 620円(税込669円)

価格変更(2/1より)

- 秋鮭の塩麹漬け焼き3切 1,500円 → 1,600円(税込1,728円)
- 秋鮭の塩麹漬け焼き1切 580円 → 620円(税込669円)
- 真だらの味噌漬け焼き3切 1,500円 → 1,600円(税込1,728円)
- 真だらの味噌漬け焼き1切 580円 → 620円(税込669円)

- 海老と香りバジルクリームパスタソース 880円 → 900円(税込972円)
- 国産たらこクリームパスタソース 770円 → 800円(税込864円)
- ノンオイル中華 海老チリソース 1,280円 → 1,300円(税込1,404円)
- ドリームプリン カスタード 400円 → 420円(税込453円)
- セレクト ママカハニー 10,000円 → 11,000円(税込11,880円)
- セレクト 浅漬けの素 460円 → 490円(税込529円)

総合カタログをお持ちですか?



会報誌に掲載のないすべての定番商品をご購入いただける総合カタログをお届けします。商品をご注文される際に会報誌と一緒に活用ください。また、お手元に置いて保存ください。

ご請求はお電話またはオンラインショップへお問い合わせください。PDFがご覧いただけます。



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 ※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

## SONOKOサロン

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

### お写真やエピソード大募集!

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

**1000P** プレゼント  
こちらのハガキで  
ご応募ください!

〒 104-0045

東京都中央区築地4-4-12  
築地OSビル7F  
(株)SONOKO 「THE SONOKO 編集部」

メール info-sonoko@sonoko.co.jp

お便り・メールには、会員番号とお名前もお知らせください。

## SONOKOがある世界がずっと続くよう願います

東京都 中村かなみ様

創業50周年、おめでとうございます。50年続く企業は1%にも満たないと聞きました。宇田川社長のお話を聞くまで、大変な時期があったことも存じませんでした。SONOKOの製品は、原材料の吟味・調達から製造・管理まで、大変な手間をかけていただいているため、難しいことがいろいろあるのかもしれませんが、唯一無二の存在だと改めて思います。SONOKOがあることが当たり前だと思っていましたが、存在しない世界を想像できません。これからも、100年先までも、続いてくださることを祈り、信じておりますので、よろしくお願ひいたします。

いつもSONOKOを温かく支えていただき、ありがとうございます。50周年という節目の年を迎えることができたのは、会員の皆様のおかげでございます。引き続き、積小為大の精神を大切に、会員の皆様の期待に寄り添い、喜んでいただけるSONOKOであり続けるよう努めて参ります。



SONOKO代表  
宇田川

## 久しぶりの献立でごはんを味わう時間が楽しみに!

福岡県 宮原有紀様

SONOKOの1週間スタンダード献立セットを2週間分注文して久しぶりに実行しました。いまいちすっきりしないのが気になってきたのがきっかけです。動画サイトにあるその子先生の講演の「難しいことは考えなくていい、お米を毎日洗って炊いて、美味しい味噌汁をつくる」というお話を聞き、あれこれ食材を買いだめせず、お米、キャベツといつもの食材を丁寧に洗ってつくりました。最初は腹八分まで物足りなさを感じましたが、1週間もするとごはんを美味しく味わって食べる時間が楽しみになりました。「帆立しぐれ煮」や「節味楽」が特に美味しいです。カラダのささいな変化に一喜一憂せず、その子先生の食生活を続けていきたいです。

うれしいお声をありがとうございます。カラダの変化に一喜一憂せずに毎日のお食事を大切に続けることを体感されて、素晴らしいと思います。宮原様がお食事を美味しく召し上がられ、ごはんの時間が楽しみになられたとのこと、とてもうれしいです。SONOKO式献立セットは、正しく実行いただくことで、体調だけでなく気持ちの面も整えていくことができます。これからも宮原様の健康づくりにお役立ていただけますと幸いです。また、実行に関するお悩み・ご質問などございましたら、ぜひお気軽にお問い合わせくださいませ。



銀座店  
平野

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

## 定期便のご案内

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

## 毎日の健康や美容維持のため 定期便が便利です

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

- 送料無料でお届けします。詳しくはお問い合わせください。

## ポイントサービスのご案内

## 特価品やセレクト品及び先様送りのご注文はポイント対象外です

通常購入時	前年度累計 購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上
	ポイント	1%	3%
送料サービス	779円*1(税込)	月1回無料*2	

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

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

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

## ポイントの有効期限について

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

## ご利用方法

**ご注文ダイヤル (通話料無料)**

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

**FAX** 0120-48-7717 通信料無料 24時間受付

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

**24時間いつでもご注文!**

**www.sonoko.co.jp**

**SONOKO銀座店**  
104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 銀座幸ビル1F・2F  
TEL:03-4335-7878

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

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

### 代金引換

商品配達時に代金を  
お支払いいただく方法です。

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

\*1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします。  
※複数のお届け先のお支払いを1件の代金引換金額に合算することはできません。(詳しくはお尋ねください)

### クレジットカード (ご本人名義)

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

\*銀座店でのご購入時のご利用になります(お電話注文、オンラインショップでのご購入の場合、ボーナス払いはご利用になれません)。  
※ご注文のつと「①カード会社②カード番号③有効期限」を確認させていただきます。お電話でご注文の場合、クレジットカードをあらかじめお手元にご用意の上、ご確認くださいませようお願いいたします。尚、カードはご本人名義に限らせていただきます。

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

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括/リボ	○	○	○	○	○	○	○
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

### 宅配便にてお届けいたします。

**配達日・時間指定** ご注文時にお申し付けください。  
ご都合に合わせて曜日・配達日・時間等をご指定いただけます。  
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。

### 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**事前に左記のお問い合わせ電話番号にご連絡ください。**  
※返品・交換は製品到着後7日以内とさせていただきます。  
※お客様都合による返品・交換につきましては返送料(運送会社の実費)・再送料をご負担いただきますのでご了承ください。

右記の場合は  
返品・交換を  
お受けできません。

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

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

### SONOKO式実行相談窓口 <開設日時>火・木・土 10時~17時

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

◆ご予約 **0120-88-7878**  
(月曜定休) 10:00~18:00

◆ご相談専用ダイヤル(ご予約制) **0570-03-7800**

ご相談窓口  
担当スタッフ 大石  
※窓口担当の1人です。

明けましておめでとうございます。  
 本年もお電話注文をよろしくお願いいたします。  
 昨年ご愛顧の感謝をこめて、お買い上げ金額毎に  
 期間限定のプレゼントをいたします。

**お電話注文限定 お買い上げ金額毎にプレゼント!**

ご注文期間 1月4日(土)~1月10日(金) お届け期間 1月14日(火)まで

お買い上げ  
1万円  
(税別)



そのこの御赤飯 1バック

お買い上げ  
3万円  
(税別)



黒毛和牛のビーフハヤシ 1袋

お買い上げ  
5万円  
(税別)



シルクハンドクリーム 1本  
【薬用美容ハンドクリーム】

※ご予約品・単独発送品・定期便・ギフト・浄水器関連品・入荷待ち品は対象外となります。詳しくはご注文時にお尋ねください。  
 ※お電話注文限定のプレゼントとなります。銀座店・オンラインショップでのご注文は対象外となります。

**イベントのお知らせ**

**1/12(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



**1/13(月・祝) 大阪**

会場 ハートンホテル北梅田  
3階もえぎ

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  
 ご予約いただくと特典がございますが、ご予約いただかなくてもご入場いただけます。商品には限りがございますので、お早めにご来場ください。

**事前ご予約特典** ♪ **ご来場プレゼント**

当日は会場限定のお買い得商品が満載!  
 お問い合わせ・お申し込み先 **0120-88-7878**

**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。

1/1(水・祝)・2(木)休業 1/3(金)初売りのため特別営業 1/4(土)2F 終日CLOSE  
 1/19(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

**2025 新春初売り** 2025年 1/3(金) 10:00~18:00  
 受付 10:00~17:30 会員様限定貸切  
 ※SONOKO CAFEは休業とさせていただきます

**1 豪華来場プレゼント**

来場でもれなく人気のSONOKO商品がもらえる

**2 CAFE お正月特別メニュー**

新春プレートをご用意しています



お汁粉

**3 初売りセット特価**

Aセット Bセット Cセット

**4 お買得品**

人気の一部商品

人気のサブリ 化粧品 食品

最大 **30%OFF** 最大 **20%OFF** **30%OFF**

**SONOKO CAFE**

**menu** 1日10食限定



**特別プレート /**  
**「ノンフライメンチカツ&コロッケ  
 ~まぐろと舞茸の炊き込みご飯~」**  
 2,300円(税込)

限定プレート内容  
 ●焼きフライメンチカツ・コロッケ  
 ●炊き込みごはん ●なめこのみそ汁

販売期間 1/4(土)~1/31(金)  
※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。

**銀座店献立実行部 ~新春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** 銀座店献立実行部4献立チャレンジ申し込みで  
割引または豪華プレゼントの特典付き♪

**特典3** 週に1回(計4回)間食を  
CAFE特製スイーツにチェンジ!

**特典2** 実行中、CAFEご来店時、荘水入りドリンクと  
GG(5粒)をサービス!(1日1回まで)

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

**新しい年のスタートと共に一緒に4献立チャレンジで開運スタート!**

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

1/17(金)~19(日) お楽しみ付き販売  
 1/19(日) 1月のトキノ会定例会

初登壇! ゲスト講師: YUTAKAMI共同企画者  
 岡田啓介氏 

予定 2/14(金)~16(日) お楽しみ付き販売  
 2/16(日) 2月のトキノ会定例会

国際医療福祉大学  
 医学部医学教育統括センター副センター長/教授 消化器内科  
 篠浦 丞氏 

2025 **THE NORIKO** トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 VOL.91

令和七年巳年の始まりに、謹んで新春のお慶び申し上げます。皆様にはお健やかに新しい年をお迎えのことと拝察いたします。本年も素晴らしい一年でありますよう心よりお祈り申し上げます。

SONOKOも創業51周年を迎えました。美と健康実現の使命と責任を自覚し、より一層の努力を重ねてまいります。

1月20日は創業者鈴木その子の生誕93年の記念日です。考えてみると鈴木その子の誕生日が公に知られたのは、晩年にマスコミの取材などで明かされてのことでした。私自身、鈴木その子と知り合ってからしばらくしても知る機会がなく、何よりそうした話が出る雰囲気もありませんでした。たまたま取材の中で記者から尋ねられても、笑って答えられない場面が多かったからです。

ところが還暦を迎える年に知ることになりました。その年は、和菓子協会主催の鈴木その子の全国講演会が開催され、東京会場に登壇した鈴木その子の衣裳に目を奪われました。純白の生地に、赤きらびやかな鳳凰が描かれた美しく華やかなお着物。「これが還暦の衣裳です」と、還暦の話の折りに見せていただいていた着物でした。見事に着こなすその姿に鈴木その子にとっての新たな幕が開いた瞬間であり、その決意を込めた着物だったのだと思えるのです。

そうして誕生日が徐々に知られるようになると、外部の方から誕生日祝いが届くよう

になり、さらに社員からの贈り物も増えました。鈴木その子は必ず返礼をするため、その指示も大変です。ついに社員には「気持ちだけで十分です」と贈り物禁止の通告が出されました。皆が競って贈るようなエスカレートする風潮を止めたのです。

鈴木その子の誕生日は、毎年忙しい日々の渦中でした。1月のさまざまな行事を終え、2月の準備が始まる時期です。1月は初売りの福袋を直接お渡ししながら記念写真におさまり、皆様との時間を楽しみながら新年のスタートを切っていました。どんなに疲れていてもとびきりの笑顔で一人一人に全力で向き合っていた姿。あの頃つながれた皆様との絆は数十年以上の歳月を経てもしっかり根づいていることを、今も至るところで実感しています。鈴木その子が最後まで「トキノ会の皆様がいくださるから私は頑張れます」と言っていた言葉は、今もSONOKOの変わらぬ基本精神です。

トキノ会も今年で41周年の佳節を迎えました。今年も皆様と仲よく元気に歩みを進めていきたいと決意しています。



**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。