

2025

5

THE SONOKO

vol.374

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

スタッフが大公開

とっておきの
秘密レシピ

ぜひ一度つくってみてください!

アレンジレシピ

Recipe

5月は美肌の分岐点

紫外線量も暑さも急上昇!
とことん保湿で夏の肌支度SONOKOスタッフが子どもと一緒に/
SONOKOで楽しむ毎日

SONOKOのこだわり

生地からこぼれ落ちんばかりのフィリングをたっぷり堪能できる 極みココナッツパン



New!

極み特大白あんぱん



＼結果を出せて、お得です!／

すっきり変身!
8週間ダイエット*献立セット

*ダイエットは1日1400kcalに制限することによる

スタッフが大公開

とっておきの
秘密レシピ

ぜひ一度つくってみてください!

アレンジレシピ

Recipe

揚げないとりからの
みぞれ煮風

【レシピ】鍋に水(60ml)と便利つゆ(大さじ3強)を入れ温める(★)。電子レンジで軽く温めたとりから(6個)を★に入れひと煮立ちさせたら、水(小さじ1)に溶いた片栗粉(小さじ1)を加えて軽いうみをつける。次に大根おろし(汁ごと約130g)の半量を加えて軽く混ぜ、ひと煮立ちさせたら残りの大根おろしも加え、かき混ぜずにすぐ火を止める。器に盛り付けてかわれ大根を添え、七味唐辛子や細切りの柚子皮をお好みで。

揚げないとりから 3袋

150g(6個)×3 No.61101

5%UP **3,900円** 税込 4,212円
+195ポイント

便利つゆ 3本

300ml×3 No.61091

2%UP **2,180円** 税込 2,354円

七色唐辛子 2個

25g×2 No.61065

3%UP **2,340円** 税込 2,527円

そのこの御赤飯 3パック

150g×3 No.61118

2%UP **1,350円** 税込 1,458円



コールセンター 大石

とりからは電子レンジで加熱しすぎないのがコツ。軽く温めてから鍋に入れ短時間で仕上げると柔らかく口当たりに。

これもおすすめ!
とりからアレンジ2色のチキンの
ジェノバ〜ゼ風

【レシピ】スライスしたレモン(1個分)を乗せたとりから(計12個)を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱(600Wで4分)して皿に移す。湯せんして解凍したバジルソース(1パック)とお湯(30ml)を混ぜ、とりからにかける。お好みでハーブや黒こしょうを。



揚げないむねとりから 3袋

150g(6個)×3 No.61102

5%UP **3,900円** 税込 4,212円
+195ポイント

海老と香りバジル
クリームパスタソース 2袋

92g×2 No.61068

2%UP **1,800円** 税込 1,944円

揚げない
とりからあらびき
黒こしょう赤ワインで煮込んだ
黒毛和牛の Pasta

【レシピ(2皿分)】炊飯器にビーフシチュー(400g)とワイン(120ml)とその子トマト(30g)を入れ早炊きモードで炊いた後、肉とお野菜をほぐす(★)。茹でておいたパスタ(200g)に★を絡め、お好みで黒こしょうをふる。

国産牛とゴロゴロ野菜の
ビーフシチュー 2袋

200g×2 No.61133

3%UP **1,600円** 税込 1,728円

その子美ワイン赤

750ml No.61038

7%UP **4,500円** 税込 4,950円
+315ポイント

ヴィンテージはご指定だけません
●お酒は20歳になってから 詳しくは▶12面へ

その子トマト

あらびき
黒こしょう

銀座店 寺田

赤ワインを使うことでコクのある本格的なソースに仕上がります! ワインがない場合は浄水で代用しても。

小麦香る生パスタ 2袋

100g×2 No.61124

2%UP **780円**
税込 842円

ポロニアソーセージの
マスタード炒めSONOKO スタッフ
豊田NEW 数量限定 放牧豚の
ポロニアソーセージ 2袋

80g×2 No.61032

3%UP **1,560円** 税込 1,684円

思い出のやさしい玉子焼 2袋

10個(500g)×2 No.61143

2%UP **3,100円** 税込 3,348円

セレクト プチプチマスタード

満腹お肉づくしの
ドライカレー風

コールセンター 峠(池尻)

その子トマトを多めにすると甘口の仕上がりになります。ごぼうの甘酢ゆず風味やキャベツを添えるのもおすすめです。

【レシピ(2皿分)】キーマカレー(120g)を湯せんする。フライパンに、キーマカレーとその子トマト(小さじ1)とウスターソース(小さじ1)を入れて混ぜ、次にごはん(360g)も入れて混ぜ、黒こしょうを振ってお皿に盛り、湯せんしたハンバーグやウインナーを添える。

※写真は1皿分です

国産肉100%
直火焼きハンバーグ 2個

120g×2 No.61109

3%UP **1,920円** 税込 2,073円

数量限定 ノンオイル調理
キーマカレー 2袋

120g×2 No.61154 辛さ☆☆☆

3%UP **1,400円** 税込 1,512円

氷温熟成®そのこ米ごはん
▶11面

その子トマト 2本

400g×2 No.61093

2%UP **1,660円** 税込 1,792円

スパイス香る
熟成ウスターソース 2本

360ml×2 No.61079

2%UP **1,460円** 税込 1,576円

あらびき黒こしょう 2個

30g×2 No.61066

3%UP **1,460円** 税込 1,576円

常 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

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。

一度つくってみてください！」を集めました！

たらと帆立の シーフードピラフ

真だらの味噌漬け焼き 3切

210g(3切) No.61073

2%UP ポイント 1,600円 税込 1,728円

そのこ米 ササニシキ

国産帆立のボンゴレ風 パスタソース 2袋

100g×2 No.61070

2%UP ポイント 1,460円 税込 1,576円

【レシピ(2皿分)】解凍して骨を取り除いた真だら1切、解凍したボンゴレ風パスタソース(100g)、お米(1合)を炊飯器に入れ、1合炊きの目盛りまで水を入れて炊いた後、軽くほぐす。

※写真は1皿分です

銀座店 佐藤

魚介の旨味と
お野菜の甘みがギュッ！
炊くだけで簡単にできる
時短レシピです。

蒸し鶏と納豆の 和風パスタ

蒸し鶏のガーリック風味 3個

120g×3 No.61110

5%UP ポイント 2,100円 税込 2,268円
+105ポイント

すずまる納豆 2セット

40g×3パック×2 No.61151

2%UP ポイント 760円 税込 820円

追い麺仕立ての生味噌 2個

500g×2 No.61080

2%UP ポイント 1,900円 税込 2,052円

和風ノンオイル ドレッシング 3本

200ml×3 No.61085

3%UP ポイント 1,580円 税込 1,706円

トキノり 2袋

乾燥生り50g×2 No.61082

5%UP ポイント 6,560円 税込 7,084円
+328ポイント

小麦香る 生パスタ

便利つゆ



銀座店 竹内

キムチちゃんを入れると
味が変化して
別の美味しさを
楽しめます

【レシピ】納豆(40g)、味噌(小さじ1)、便利つゆ(大さじ2)、ドレッシング(小さじ2)をボウルに入れ、粘り気がなくなるまで混ぜる(★)。茹でたパスタ(100g)の上に解凍した蒸し鶏(120g)と★を乗せ、たっぷりのトキノりをトッピングする。

たらこと帆立と餅の とろとろ洋風もんじゃ

簡単すぎてうれしい！ 肉味噌つけ素麺

ノンオイル中華 万能肉味噌 2袋

110g×2 No.61088

3%UP ポイント 1,420円 税込 1,533円

便利つゆ

手延べそうめん 2袋

300g(50g×6束)×2 No.61119

2%UP ポイント 1,960円 税込 2,116円

【レシピ】温めた肉味噌(110g)と便利つゆ(大さじ1)と水(50ml)を混ぜて小鉢に入れる(★)。茹でた素麺(50g)を水でびて、★をつけて食べる。

SONOKO スタッフ 豊田

お好みで肉味噌に
野菜炒めを入れたり、
七色唐辛子で辛さを
足したりするのも
おすすめです。

コールセンター 保科

見た目はよくありませんが
意外な美味しさです。
他のパスタソースや
クリームカレーなどで
つくってみても。

【レシピ】小麦粉(30g)、ウスターソース(小さじ2)、水(200ml)をボウルに入れて混ぜてから、みじん切りにしたキャベツ(100g)とクリームパスタソース(110g)とボンゴレ風パスタソース(100g)を加えさっくり混ぜる(★)。餅(3個)を1cm角に切っておく。

【召し上がり方】ホットプレートか26cmのフライパンを熱し、★から具材だけを取り出してキャベツがしんなりするまで炒める(◎)。◎でドーナツ状の土手をつくり、中央に★の残りを流し込む。生地が煮立ったら土手を崩し、餅とちりめん山椒(小さじ2)を加え、薄く広げ、焦げ目がつくまでじっくり焼いたら、青ネギ(大さじ1)をかける。小さいへうですくって食べる。

国産たらこクリーム パスタソース 2袋

110g×2 No.61069

2%UP ポイント 1,600円 税込 1,728円

ちりめん山椒 2袋

50g×2 No.61152

3%UP ポイント 1,360円 税込 1,468円

杵つき餅 2袋

500g(10個)×2 No.61125

3%UP ポイント 2,520円 税込 2,721円

国産帆立のボンゴレ風 パスタソース

国産小麦粉

スパイス香る 熟成ウスターソース

お得なセットで ごはんを美味しく楽しくアレンジ！

数量限定 ごはんアレンジセット

常凍 No.61671



- ノンオイル調理 キーマカレー 120g
- 辛さ★☆☆☆
- 国産肉100%
直火焼きハンバーグ 120g
- 無塩せきソーウインナー
プレーン 100g(4本)
- 国産帆立のボンゴレ風
パスタソース 100g
- 真だらの味噌漬け焼き 70g

定価3,850円▼

3,300円 税込 3,564円

**550円
お得！**

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

結果を出せて、お得です！／

すっきり変身！8週間ダイエット^{*1} 献立セットエビデンス取得^{*2}銀座店 濱田が
初めて挑戦
しました

スタート前

献立に不安もあるけど
／ 昔の体重に戻りたい！／

一人暮らしを初めてから、不規則な生活に加えて外食が多く、食べすぎてしまいがちで、20kgも太ってしまいました。以前の体重に戻したくてもどう食べたらよいかわかりません。でも、SONOKOスタッフにふさわしい健康的なカラダで働きたいので、献立実行を決意。甘いものが大好きで、好きなものを好きなときに食べる生活だったので、不安があったのも事実です。

今回の実行サポートは
／ 寺田が担当しました！／

前日の夜に昆布水をつくる、朝食は起きて30分以内に、朝・昼・間・夕食をできるだけ等間隔で食べるなどのコツをアドバイスしました。この頃の濱田さんはちょっと自信がなさそうな印象だったのを覚えています。

銀座店 寺田

でき
かな...こんなに
すっきり！

終わってみて

体重もウエストも
／ 生活までも変わりました！／

激しい運動をしたわけではなく食生活の改善でこんなに変わったので、「食べたものでカラダができてい」ことを改めて実感。なかなか変化しづらかったウエストにも変化が出てうれしかったです。実行を終えた後も、外食を控えて自炊を増やし、食事のバランスや内容に気をつけるようになりました。好きな食べ物が変わり、生活が規則正しくなり、カラダが整ったのを感じます。

Start
体重 92.6kg
ウエスト 108cm

Goal!
体重 82.7kg
ウエスト 100cm

SONOKO 式の根本はカラダの健やかなリズムを整えること。体重減はその結果のひとつの目安でしかありません。未来をよりよくするためにも、カラダがよくなるこの食生活を続けてください！



1週目

え、パスタがOK!?と
／ 驚きながら3.1kg減／

メニューの豊富さと美味しさにびっくり！パスタが出てきたときは「ダイエット中なのに!？」とさらに驚きました。そして、これまで自分がいかに多く食べていたかを実感。生活リズムが大切なので、きちんと寝ることも心がけました。

朝を気持ちよく迎え、食生活も安定して、体重にも変化があり、好スタートでした。ごはんの量は仕事での活動量などを考えてアドバイスしました。

1週間目

8週間目

2週間目

7週間目

献立で食べて大好きになりました！

カラダの厚みが減ったねと
／ 褒められるように！／

「きちんと食べてしっかり眠る」を心がけた結果、元気に過ごす日が増えました。体重変化もあり、カラダも顔もすっきり！周囲の人に褒められることもよくありました。

カラダが整い始めて調子よく過ごしているのがわかり、見た目にもスリムになりました。

3週目

気持ちが落ち着かず
／ ちょっと停滞...／

2週間目までは気持ちよく過ごしていましたが、3週間後半から個人的な心配事ができ、ちょっと落ち着かなくなりました。銀座店の先輩スタッフが応援してくれたのが励みになりました。外出すると食の誘惑がいっぱいあるので、休日の外出には抵抗がありました。

心配事のせいで、朝晩の生活リズムが崩れているようで、コンディションも万全ではなさそうでした。

3週間目

6週間目

4週間目

5週間目

リズムを整えなおして
／ また少しずつ体重減！／

状況が少しずつ落ち着いてきて、生活リズムも徐々に戻り、体重にも変化が。寺田さんに相談して気持ちよく食べられるごはんの量に減らしました。

この頃は天候の変化が激しかったのも影響していたようですが、だんだんとコンディションが良好に。元気がないときは気分転換するといいいよ！とアドバイスしました。

TOKINO G.G 2本付き
8週間ダイエット献立セット

- 8週間ダイエット献立セット
- TOKINO G.G 180粒×2

SONOKO GG 2本付き
8週間ダイエット献立セット

- 8週間ダイエット献立セット
- SONOKO GG 180粒×2

3食+間食+夕食×7日分×8週間 計280食

召し上がり方の一例(メニュー表)付き 詳しくは▶14面へ

定価各190,000円▼

150,000円

税込 162,000円

40,000円
お得!

常凍

送料¥0
単独発送

※お届け日は、地域や天候・交通情報によりご希望に添えない場合がございます。何卒ご了承ください ※原則的に途中キャンセルはできません。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求させていただきます。あらかじめご了承ください

*1 ダイエットは1日1400kcalに制限することによる *2 8週間ダイエット献立セットの調査方法:20歳以上59歳以下でダイエットを希望する健康な男女を対象として、プログラムを開始する前と8週間後の体構成を比較する単群のオープン試験を実施。(2018年、一般財団法人日本臨床試験協会(JACTA)調べ) バランスの良い食事とは1日1400kcalに加え、たんぱく質17%、脂質13%、炭水化物70%のバランスをとった献立のことです。健康な男女21人(年齢41.7±8.6歳)を対象。1日の摂取エネルギーをおよそ1400kcal、たんぱく質17%・脂質13%・炭水化物70%のバランスで摂取する食事プログラムによる。期間は8週間。体重5.94±2.71kg(77.76±15.25kgから71.81±14.19kg)に有意に減少。(2018年7~9月、日本臨床試験協会調べ) ※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。

新登場

北海道産 大手亡豆の上品な甘さの白あんを包みました

北海道産の大手亡豆100%でおつくりした白あんを生地で包み、白ごまをトッピングした新しいあんぱんが完成しました。

5月の
4週間献立で
味わえます

SONOKOのパンを代表するあんぱんを愛する皆様に、新たな美味しさをお楽しみいただきたいという想いを込めた「極み特大白あんぱん」がついに完成しました。白あんの素材として選んだのは、北海道産の大手亡豆。コトコト煮込んで、上品なほどよい甘さに仕上げました。白あんを包むのは、油脂を加えないノンオイル調理によるSONOKOだけの生地。さっくりと歯切れよく、内側はもっちり、噛みしめると小麦のやさしい甘さを感じていただけます。白あんとこの至福のハーモニーをお楽しみください。

小麦がやさしく香る生地で包んだ
北海道産大手亡豆の白あん

数量限定

NEW 極み特大白あんぱん 常凍

1個 No.61153

570円 税込 615円



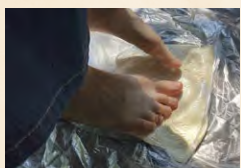
SONOKOスタッフが紹介！

子どもと一緒に SONOKOで楽しむ毎日

母に教わった昔を思い出しながら
娘と手打ちうどんに挑戦しました

私が小学生の頃「昔はうどんが打てないとお嫁に行けなかったのよ」と話す母と一緒にうどんをつくったのを思い出し、中学1年生の娘と手打ちうどんにチャレンジしました。うどんづくりにぴったりのSONOKOの「国産小麦粉」があれば、あとは塩と水だけ。小さなお子様なら“踏み”の工程を手伝ってもらっても楽しいと思います。

【つくり方】水回し：ザルでふるった小麦粉をボウルに入れ、中央を凹ませ、つくっておいた塩水の半量を加え、指を軽く広げて底から粉ごとすくい上げ



生地がゆるい場合は打ち粉を足して硬さを調整できます

るようにして水と混ぜ合わせる。残りの塩水を回し入れさらに混ぜ合わせる。全体がしっとりポロポロしたそばろ状になったらボウル内で軽く丸め、ビニール袋に入れて空気を抜き10分ほど休



ませる。踏み：袋の中央に生地を置き、片足で生地を広げていき、平らになってきたら両足でやさしく3～5分ほど踏んで袋いっぱい広げる。袋の中で生地の両端を畳んで三つ折り状にして再び踏む。これを数回繰り返して、生地が伸びないほど堅くなった

平らな状態で袋から空気を抜き5分ほど休ませる。次に生地を袋から出し、周りを少しずつ中央へ集めて球のような形にしたら、ビニール袋に戻して空気を抜き、1時間～ひと晩寝かせる。

のし：打ち粉を広げた板の上に袋から出した生地を置き、生地の上にも打ち粉をふる。生地を手の平で正円になるよう押し広げた後、麺棒を転がして縦方向へ伸ばしたら、生地を90度回転させて同様に縦方向へ伸ばす。適度に打ち粉をしながら繰り返し、四角く伸ばしたら麺棒に巻き付け、板に押し付けるように転がす。厚さに



おぼつかない手つきだったので麺が極太になってしまいました(笑)

ムラができないよう押さえる手を移動させながら繰り返し押し転がし、3mm程度まで薄くなったら生地の完成。切る：生地がくっつかないように打ち粉をふり、じゃばら状に三つ折りにして好みの幅に切り(写真は3mm幅程度)、麺をほぐして打ち粉を振る。茹でる：沸騰したたっぷりのお湯にほぐし入れ、麺が踊るように浮いて透けてきたらできあがり。茹で時間の目安は13～15分。



「帆立しぐれ煮」をのせておいしく完成！

＼次はキレイな細い麺にする！と意気込んでいます！

【用意するもの】大きめのボウル、麺棒、一辺が30cm以上の丈夫なビニール袋

【材料(3人分)】

- 国産小麦粉 300g
- 国産小麦粉 適量(打ち粉として)
- 塩水(水 130ml・塩 14g)
- ※夏場は塩水をちよびり少なめに

国産小麦粉 ▶ 3,12円

SONOKO スタッフ 北爪



大事なときは「能活生活」も活用しています

息子が受験勉強のお守りとして
「能活生活」を摂っていました

年齢的なことを考え、これからもクリアに過ごしたいと思った私が「能活生活」を摂っていました。そんな中、ちょうど受験期にさしかかった息子のためにもよいと思い、一緒に摂るようになりました。最初は私が用意していないと摂らなかったのに、しばらくすると自分で用意して摂るようになりました。その頃から、勉強するときのお守り的な存在になっていたようで、頑張って勉強できると喜んでいました。中学生になった今の自信にもなっているようです。

銀座店 寺田



今摂っているのは「ISO ENERGIE」や「ありがとう乳菌」

いまいちやえない方や
学びや趣味を頑張る方に

能活生活
30粒 No.60984

常凍



3%UP 7,000円

税込 7,560円



うどんを美味しくする
品々を選びすぐりました

うどんにぴったりセット 常凍

No.61030

- トキノり 乾燥生のり50g
- 帆立しぐれ煮 100g
- 椎茸昆布 100g
- 便利つゆ 300ml

定価 5,820円 ▼

5,200円 税込 5,616円

620円
お得!



お子様に人気の総菜がずらり大集合！

数量限定

お子様大好き総菜セット 常凍

No.61025

- そのまま美味しい肉まるくん 114g(12個)
- 国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g
- ミニハンバーグと白菜のクリームスープ 250g
- 揚げないとりから 150g(6個)
- 思い出のやさしい玉子焼 10個(500g)

定価 5,470円 ▶ 5,000円 税込 5,400円

470円
お得!

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

乾燥

くすみ

5月は美肌の分岐点

べたつき

シミ

紫外線量も暑さも急上昇! とことん保湿で夏の肌支度

暑い時季のスキンケア、UV対策だけで安心していませんか? 外部刺激の影響を受けにくい健やかな美肌には、十分なうるおいが不可欠です。UV対策はもちろん、念入りの保湿も心がけましょう。

POINT 1

深く*うるおすのが大切

*角質層まで

おすすめアイテム



〈使用量の目安〉

実寸
大パール
2粒分透明になるまで
温めて溶かします

保湿＝化粧水で終わりではありません

水分不足の肌は皮脂を過剰に分泌します。べたつきからと保湿をおろそかにしていると、ますます乾燥が進み、べたつきや皮脂の毛穴詰まりにつながります。

美しく輝く肌に必要な成分を厳選。乾燥による小じわにもアプローチ*するSONOKO最高峰のクリームでしっかり保湿を。

*乾燥による小じわを目立たなくする効能評価試験済み



おすすめアイテム

「グランクリーム」の前に忘れずに! /
年齢を重ねた肌に欠かしたくない
24時間エイジングケア

朝晩のスキンケアにぜひ取り入れたいのが、24時間の肌リズム*に着目するとともに、SONOKO最高濃度のクイーンオブホワイト®を配合した美容液。うるおい不足やハリ低下など、さまざまな肌悩みに働きかけます。

*朝晩のスキンケアによる

うるおすだけでなく輝きを放つ肌へ

どちらを買ってももらえる!

ザ・ソノコ グランクリーム

45g No.61001

5%UP ポイント
25,000円
+1,250ポイント 税込27,500円



明るくなめらかなハリ美肌へ

ザ・ソノコ セラム

30mL No.61003

5%UP ポイント
22,000円
+1,100ポイント 税込24,200円

今月だけ
数量
限定

母の日
スペシャルプレゼント
フローラル
トートバッグ 1個



サイズ: 約 20×20×10cm (開口 29cm) /
素材: ポリ塩化ビニル、ポリエステル

POINT 2

重ね塗り&継続でシワ改善

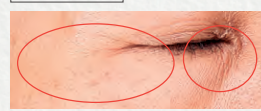
うるおしながら今あるシワも対策

「アイゾーククリーム」がついに誕生1周年! 続いている方からは、「目元が明るくなった」「2本使った頃に手ごたえがあった」「目元の乾燥が気にならなくなった」「おでこやほうれい線にも塗りやすい」などのお声を続々といただいています。

シワを改善する有効成分ナイアシンアミドのほか、目元に届けたい美容・保湿成分もふんだんに配合。色素沈着も防ぎ、年齢を感じやすい目元に軽やかにのびて密着。ハリと明るさをもたらします。

シワの溝の奥に届くよう丁寧に塗りこみ、特に気になるシワには重ね塗りを。朝晩の習慣にしましょう。

50代 Sさん



使用前



8週間使用後

4週間の使用で目尻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*もやわらいだ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。



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

口元にもお使いいただけます

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



年齢が現れやすい目元のために
ザ・ソノコ アイゾーククリーム
【薬用シワ改善部分用クリーム】2本

20g×2 No.61004

20,000円 税込22,000円

今月だけ 数量
限定

発売1周年記念
スペシャルプレゼント

ザ・ソノコ アイゾーククリーム
【薬用シワ改善部分用クリーム】0.5g 2袋
フローラルポーチ 1個



サイズ: 約 12×13×6.5cm (開口 19cm) /
素材: ポリ塩化ビニル、ポリエステル



日中はUV対策も忘れずに!



詳しくは▶8面へ

私の逸品

ザ・ソノコ グランクリーム

栗原節子様 70代



“素肌にツヤが出て自信が持てる、私には最高のクリームです”

長年SONOKOの化粧品を愛用する中で、「グランクリーム」には本当に手ごたえを感じています。洗顔後の素肌にツヤが出て、今の素肌に一番自信を持つことができ、「素肌がキレイ、いい感じ」と思えるので、毎日のスキンケアの時間が楽しみになりました。以前は春先など季節の変わり目に肌トラブルが増えるのが悩みでしたが、今はそんなこともありません。私にはまさに最高のクリームです。首までたっぷり、口元にも塗っています。

※エイジングケアとは年齢に応じたスキンケアのこと ※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 ※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)

3月の登場以来
早くも大人気!

1日1本、弾む肌への新習慣、もう始めていますか?

*肌弾力の維持

肌の弾力をキープして肌の健康に
役立つ機能がある機能性関与成分
“サケ鼻軟骨由来プロテオグリカン”、
カツオ由来の“エラスチンペプチド”、
天然のアルブチンを含有する
“リンゴンベリー抽出物”などを配合。
膝関節の可動性や日常生活における
膝の動きにも役立ち、ハリのある
しあわせな毎日をサポートします。



肌と膝の健康のために
これからも続けます

肌の調子が気になっていました。
ソーリフティ
「SO LIFTIE」を摂り始めて2週間
くらい経った頃、肌の調子がよいの
を感じました。今の肌の状態を維持
するためにも、ときどき違和感
がある膝関節の健康のためにも
摂り続けます。

コールセンター 大石



from STAFF

ソーリフティ

SO LIFTIE

機能性表示食品

常凍



3箱30本
30ml×30
No.60982

15,000円
税込16,200円



ソーリフティ
SO LIFTIE 6本

1箱10本
30ml×10 No.60983

5,000円 税込5,400円



ソーリフティ
SO LIFTIE 1本

【届出表示】本品にはサケ鼻軟骨由来プロテオグリカンが含まれます。サケ鼻軟骨由来プロテオグリカンには肌弾力を維持し、肌の健康に役立つ機能、また、膝関節の不快感を持つ方の軟骨成分の分解を抑え、関節軟骨の保護に役立ち、膝関節の可動性、日常生活における膝の動き(階段の上り下り、歩く、立ち上がる、落ちたものを拾う、座っている)の改善に役立ち、起床時の膝の違和感を軽減する機能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。

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。

ここが
ミン!

SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!
**極み
ココナッツパン**

生地からこぼれ落ちんばかりのフィリングを たっぷり堪能できる「極みココナッツパン」

油脂を使わず独自の配合と製法で ふんわり食感を実現

献立の主食として、美味しいおやつとして、皆様に愛されているSONOKOのパン。油脂はもちろん、乳化剤や増粘剤、酸化防止剤、イーストフードなども入れていません。油脂や食品添加物を使わないパンは、適切な発酵に不可欠な温度管理が難しくなり、生地も扱いづらいという難点が生じますが、原材料の配合に工夫を重ね、試行錯誤の末にたどりついた独自の製法でふんわり美味しいパンをおつくりしています。

登場したときから「まるでケーキみたい」「しあわせな気分になれるパン」とご好評をいただいている「極みココナッツパン」もその一つです。

2種類の小麦粉と天然酵母を 使ったこだわりの生地

パンの仕込みは早朝から始まります。「極みココナッツパン」の生地は、ふわふわ感とほどよいもちり感を両立させるために、シフォンケーキをつくる時に



中種にさらに材料を投入

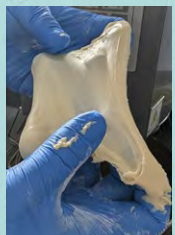
に使う粒子の細かい薄力粉に準強力粉をブレンドしているのが特長。発酵に時間がかかってしまいますが、適度な弾力や奥行きのある味わいを引き出すために、パン酵母に天然酵母も加えています。

天然酵母の種(たね)は、ライ麦から起こして元種を育てます。天然酵母を維持するには24時間の温度管理が大切。元種を切らさないよう、小麦粉やエサとなるモルト(麦芽糖)を与えて日々種継ぎを行います。

「極みココナッツパン」の製法は、生地を2度に分けてこねる中種法。生地の材料を合わせてしばらく寝かせた“中種”に、さらに小麦粉や卵や牛乳などを加えてもう



40分ほど寝かせて中種に



手で広げて破れない程度が理想

一度こねます。最初はぼそぼそしていた生地がツヤを増してまとまってきたら、手で生地を広げて状態を確認し、番重という容器に寝かせて一次発酵させます。

どこを食べてもココナッツを 楽しめるようにトッピング

一般的なパンづくりでは、一次発酵を終えた生地を取り出しやすいよう、番重の内側に油を塗りますが、SONOKOでは油を使っていないので、生地を取り出すのもひと苦労。添加物を使っていない生地は繊細なため、機械を使わずに手で一個分ずつの大きさに分割して計量します。そして、温度と湿度を厳格にコントロールされた醗酵室に入れて二次発酵させます。

「極みココナッツパン」の主役であるココナッツフィリングは、有機栽培のココナッツを粗挽きして卵や砂糖で甘く味つけたもの。生地を傷つけない



ココナッツフィリングづくり



フィリングを丁寧に広げて

ように気をつけながらフィリングを乗せ、手でそっと丁寧に広げます。発酵が進みすぎると生地がつぶれてしまうので、焼成までの工程はできるだけ手早く。「パンは生き物。待って欲しくない」はパン職人の大切な心得でもあります。

フィリングを焦がさないよう、オーブンの温度は低めに。鉄板の場所を入れ替えたり上下の火加減を調整したりして、どのパンにもまんべんなく火を通して生地とフィリングを同じ焼き加減に仕上げていきます。焼き上がったら、フィリングの至福の甘さと小麦の香ばしさを急速冷凍技術で閉じ込め、皆様のもとへお届けしています。



どこを食べてもフィリングを楽しめるしあわせなパンが完成

今月は「極みココナッツパン」入りのセットをご用意!

数量限定 5月のパンセット 常凍

- 極みココナッツパン 1個
- 極みチョコチップパン 1個
- 極みメロンパン 1個
- 国産豚ヒレ肉の
もちり肉まん 1個
- バーガーパンズ 1個
- トーストクリーム 30g×2

No.61023

3,000円
税込 3,240円



「トーストクリーム」を存分に味わいたい方はこちら

数量限定 トーストクリームセット 常凍

- 極みロールパン 1袋(2個)
- 極み角食パン 6枚切
- トーストクリーム 30g×6
- NEW** 放牧豚の
ポロニアソーセージ 80g
- 焼きフライ
極旨メンチカツ 85g

No.61028

4,400円
税込 4,752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す。

化粧品

美肌づくりの基本は深く*1うるおすケア

ザ・ソノコ
グランクリーム

45g
No.61001
5%UP
+1,250ポイント
25,000円
税込 **27,500円**

乾燥小じわを目立たなくするエイジングケアクリームで艶めくハリ肌を。

ザ・ソノコ セラム



30mL
No.61003
5%UP
+1,100ポイント
22,000円
税込 **24,200円**

クイーンオブホワイト®を贅沢に配合。美しい肌の土台づくりを。

スーパーモイスタチャー
クリームR

50g
No.61008
5%UP
+1,250ポイント
25,000円
税込 **27,500円**

豊かなうるおいで赤ちゃんのようなふっくらぷるぷる肌へ。

今月だけ どれを買ってももらえる！
数量限定 母の日
スペシャルプレゼント
フローラルトートバッグ 1個



サイズ：約20×20×10cm
(間口29cm)／素材：ポリ塩化ビニル、ポリエステル

年齢が現れやすい
目元のために

【薬用シワ改善部分用クリーム】
20g×2 No.61004

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。

今月だけ 発売1周年記念
数量限定
スペシャルプレゼント
ザ・ソノコ アイゾーンクリーム
【薬用シワ改善部分用クリーム】0.5g 2袋
フローラルポーチ 1個



サイズ：約12×13×6.5cm(間口19cm)
／素材：ポリ塩化ビニル、ポリエステル

ザ・ソノコ
クレンジングウォーター

145mL No.60991
3%UP
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.60992
3%UP
7,000円
税込 **7,700円**

とるけるように肌になじんで毛穴に入り込み、メイクや皮脂をするり。

ザ・ソノコ
ウォッシングフォーム

100g No.60993
3%UP
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
ホワイトマスク

90g No.61002
3%UP
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、艶めきと輝きを。

ザ・ソノコ
ホワイトニングローション

【薬用美白化粧水】
2本 120mL×2 No.60995
14,400円
税込 **15,840円**

1本 120mL No.60994
3%UP
7,200円
税込 **7,920円**

ザ・ソノコ
リペアローション

2本 120mL×2 No.60997
14,400円
税込 **15,840円**

1本 120mL No.60996
3%UP
7,200円
税込 **7,920円**

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.60998
3%UP
12,000円
税込 **13,200円**

明るい肌へ導くビタミンC誘導体*2と高い保湿力で、輝く肌へ。

ザ・ソノコ
リペアエッセンス

【薬用シワ改善美容液】30mL No.60999
3%UP
12,000円
税込 **13,200円**

2つの有効成分*3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.61000
3%UP
10,000円
税込 **11,000円**

3種類のセラミド配合*4。豊かなうるおいで肌を包み込み、もちもちハリ肌へ。

ザ・ソノコ
ホワイトストリーム

30mL No.61020
3%UP
13,000円
税込 **14,300円**

肌をみずみずしく保湿し、透明感のある美肌へ導くジェル状美容液。



うっかり日焼け、していませんか？



紫外線はガラスをすり抜けるので、屋外の紫外線量の80%が室内にも降り注ぐといわれており、衣類も通過します。家にいるときも油断は大敵。洗濯物を干すときやちょっとそこまでの外出でも、UVカット効果のある化粧品を欠かさず使いましょう。首やデコルテにものばし、こまめに塗りなおすのも大切です。



！どれを買ってももらえる！

プレゼント

UVスキンプロテクター
【薬用日焼け止め乳液】1mL



ブライトピンク
SPF35/PA+++
30g×2
No.61021



ナチュラル
オークル
SPF35/PA+++
30g×2
No.61022

ライトアップBB 2本
各**9,000円** 税込 **9,900円**



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.61019
2%UP
8,000円
税込 **8,800円**



UVホワイトヴェール
【日中用薬用美白下地】
2本 SPF40/PA+++
30g×2 No.61005
9,800円
税込 **10,780円**



3Dデザインセラム

30g No.61007
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。

プレゼント
3Dデザインセラム
2g 2個



フェイスパウダー

30g(パフ付き) No.61009
3%UP
4,500円
税込 **4,950円**

キメ細かなパウダーでやわらかく上質な質感を演出。



SQオイル

20mL No.60990
5%UP
+190ポイント
3,800円
税込 **4,180円**

サメ由来のスクワラン*原料99.95%配合。全身をうるおす美容オイル。
*純度99.7%以上/保湿成分



リペアボディセラム

【薬用ボディ用美容液】200mL
No.60989
5%UP
+350ポイント
7,000円
税込 **7,700円**

有効成分ナイアシナミド配合。ボディの肌に、保湿だけに終わらないケアを。



ボディジェル 2本

150g×2 No.61016
5%UP
+280ポイント
5,600円
税込 **6,160円**

うるおいで満たしながら、さらっとみずみずしいつけ心地のジェルタイプクリーム。



シルクハンドクリーム 2本

【薬用美容ハンドクリーム】 No.61017
45g×2
5%UP
+330ポイント
6,600円
税込 **7,260円**

美容液発想のハンドクリーム。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。



バスエッセンス ブーケ

120mL No.61018
2%UP
2,800円
税込 **3,080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。

ユタカミ
YUTAKAMIシリーズ

！どれを買ってももらえる！
YUTAKAMI
ヘアケアキット
1セット



シャンプー 2本
400mL×2
No.61013
3%UP
7,800円
税込 **8,580円**



ヘアパック 2本
180g×2
No.61015
3%UP
9,600円
税込 **10,560円**



コンディショナー 2本
400mL×2
No.61014
3%UP
9,000円
税込 **9,900円**

※写真はブラックです
ヘアカラートリートメント

● ダークブラウン 2本
200g×2 No.61011
● ブラック 2本
200g×2 No.61012

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



マウスウオッシュ 2本

300mL×2 No.61006
3%UP
3,600円
税込 **3,960円**

すっきりとしたお口を保つ、天然由来成分でできたマウスウオッシュ。



パルファム

7mL No.61010
2%UP
10,000円
税込 **11,000円**

優雅な女性をイメージしたロングセラーの甘くやさしい香り。

※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 ※透明感とは保湿により肌が明るく見えること ※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)

*1 角質層まで *2 L-アスコルビン酸2-グルコシド(有効成分) *3 ナイアシナミド、グリチルリチン酸ジカリウム *4 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP(保湿成分)

【常】 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】

ご注文は

お電話注文

(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

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。

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
180粒×3
No.60981
57,000円
税込 **61,560円**



TOKINO G.G
50粒入 2袋 常凍
50粒×2 No.60980
3%UP **12,000円**
税込 **12,960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
用い、初代GGのレシピを再現しています。

カキ肉エキスと植物エキスではつつと



SONOKO GG
3本 常凍
180粒×3
No.60978
57,000円
税込 **61,560円**



SONOKO GG
50粒入 2袋 常凍
50粒×2 No.60979
3%UP **12,000円**
税込 **12,960円**

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



**SONOKO
G.G口ゼ 3本** 常凍
150粒×3
No.60977



40,000円
税込 **43,200円**

カラダのコンディションを健やかに整えることで、美しさ
を引き出し、ハリのある若々しい毎日へ。



荘水 常凍
6本 35ml×6 No.60987



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。

2本 35ml×2 No.60988
5%UP **16,000円**
+800ポイント 税込 **17,280円**



ユタカミ **YUTAKAMI** 機能性表示食品 常凍

2袋 **90日分**
135粒×2 No.60976
3%UP **24,000円**
税込 **25,920円**



1袋 **45日分**
135粒 No.60975
12,000円
税込 **12,960円**



【国出表示】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。



ソーリフティ **SO LIFTIE** 機能性表示食品 常凍

3箱30本
30ml×30 No.60982
15,000円
税込 **16,200円**



1箱10本
30ml×10 No.60983
5,000円
税込 **5,400円**



【国出表示】本品にはサケ魚軟骨由来プロテオグリカンが含まれます。サケ魚軟骨由来プロテオグリカンには肌弾力を維持し、肌の健康に役立つ機能。
また、関節の不快感を持つ方の軟骨成分の分解を抑え、関節軟骨の保護に役立つ。日常生活における膝の動き（階段の上り下り、歩
く、立ち上がる、落ちたものを拾う、座っている）の改善に役立つ。起床時の膝の違和感を軽減する機能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.60973
7%UP **12,000円**
+840ポイント 税込 **12,960円**

1箱10本 50ml×10 No.60974
3%UP **4,000円**
税込 **4,320円**

なくなり次第終了

素ドリンク 透
常凍 500ml No.60985

7%UP **5,800円**
+406ポイント 税込 **6,264円**

素ドリンク 月
常凍 500ml No.60986

7%UP **5,800円**
+406ポイント 税込 **6,264円**



能活生活 常凍

30粒
No.60984 **3%UP** **7,000円**
税込 **7,560円**

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

食品



数量限定
**5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
焼きフライ 極旨メンチカツ 85g
スパイシーチキン 150g
海の幸マカロニグラタン 300g
北海道産小豆の
もちりあんまん 2個

常凍
No.61024 **6,500円**
税込 **7,020円**



数量限定
5月のパンセット

極みココナッツパン 1個
極みチョコチップパン 1個
極みメロンパン 1個
国産豚ヒレ肉の
もちり肉まん 1個
バーガーパンズ 1個
トーストクリーム 30g×2

常凍
No.61023 **3,000円**
税込 **3,240円**



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 エビフライ 58g
焼きフライ
海老クリームコロッケ 100g(2個)

常凍
No.61026 **5,500円**
税込 **5,940円**



数量限定
お子様大好き総菜セット

そのまま美味しい
肉まるくん 114g(12個)
国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g
ミニハンバーグと
白菜のクリームスープ 250g
揚げないとりから 150g(6個)
思い出のやさしい
玉子焼 10個(500g)

常凍 No.61025
定価**5,470円** ▶ **5,000円**
税込 **5,400円**



そのまま美味しい
肉まるくん

3袋 114g(12個)×3
No.61106
3%UP **2,280円**
税込 **2,462円**

1袋 114g(12個) **760円**
No.61105 税込 **820円**

国産の豚肉をシンプルに味付け。
肉の旨みが際立つ蒸しタイプの
ミートボールです。お弁当にも◎



常凍
**国産肉100%
照り焼きソースハンバーグ 2袋**
240g×2 No.61108
3%UP **2,240円**
税込 **2,419円**

国産の牛肉・豚肉を使用。和風だし薫
るまろやかな照り焼きソースが美味。



常凍
**国産肉100%
直火焼きハンバーグ 2個**
120g×2 No.61109
3%UP **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た逸品。



常凍
**焼きフライ 極旨メンチカツ
10個**
85g×10 No.61104
5%UP **6,180円**
+309ポイント 税込 **6,674円**

6個 85g×6 No.61103
3%UP **4,130円**
税込 **4,460円**



常凍
**黒毛和牛の
ビーフハヤシ 2袋**
180g×2 No.61114
3%UP **2,160円**
税込 **2,332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
**黒毛和牛の
極旨牛すき丼 2袋**
180g×2 No.61113
3%UP **1,760円**
税込 **1,900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 2袋**
200g×2 No.61133
3%UP **1,600円**
税込 **1,728円**

トマトとビーフブイヨン基本
に、味噌でコクを加えました。

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

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。



人気レトルトセット

黒毛和牛のビーフハヤシ 180g
黒毛和牛の極旨牛すき丼 180g
国産牛とゴロゴロ野菜の
ビーフシチュー 200g
だし薫るかき玉風親子丼 200g
ノンオイル調理
黄色いビーフカレー 200g **辛さ★★★★**

常凍
No.61027

定価 **4,290円** ▶ **3,800円**
税込 **4,104円**

490円
お得!

数量限定

NEW



常凍

放牧豚の
ポロニアソーセージ
2袋

80g×2

No.61032

3%UP **1,560円**
税込 **1,684円**

北海道産の放牧豚の赤身肉を使い、枝豆とドライトマトを入れ、独自の製法でなめらかな食感に仕上げました。



国産豚肉100%
ミートオムレツ 3個

100g×3

No.61142

2%UP **2,000円**
税込 **2,160円**

卵、玉葱、にんじんなども国産。やさしい風味が人気です。



焼豚 2袋

120g×2

No.61112

3%UP **3,000円**
税込 **3,240円**

脂身の少ない部位を使用。甘さほどよい焼豚。

数量限定



常凍

北海道産豚ヒレの
ペッパースモーク
2袋

150g×2

No.61107

3%UP **3,120円**
税込 **3,369円**

豚ヒレ肉をタレに漬け込み、桜のチップでスモークしました。



常凍

鶏とマッシュルームの
マカロニグラタン 2個

320g×2

No.61115

3%UP **3,760円**
税込 **4,060円**

鶏むね肉とマカロニのボリューム感が大人気。



常凍

蒸し鶏のガーリック風味
3個

120g×3

No.61110

5%UP **2,100円**
+105ポイント 税込 **2,268円**

しっとりやわらかな食感。シンプルな味付けにガーリックがアクセント。



常凍

揚げないとりから
3袋

150g(6個)×3

No.61101

5%UP **3,900円**
+195ポイント 税込 **4,212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
3袋

150g(6個)×3

No.61102

5%UP **3,900円**
+195ポイント 税込 **4,212円**

塩麹で中はしっとりやわらかく。外はサクサク食感に上げました。



常凍

手ごねなんこつ入り
つくね 3袋

120g×3

No.61111

3%UP **1,800円**
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
2袋

200g×2

No.61144

3%UP **1,500円**
税込 **1,620円**

ふんわりとろとろかきたま風、鶏肉とたまごのやさしい味わい。

数量限定



常凍

北海の恵み
ごちそう丼 2袋

2食分(93g×2)×2

No.61076

3%UP **4,800円**
税込 **5,184円**

ほたて、たこ、いくら、いかを、かつおや昆布の効いただし入りしょうゆで味付けしました。



常凍

天然鯛入り餡かけ
しんじょう 2袋

120g×2

No.61077

3%UP **2,200円**
税込 **2,376円**

上品な旨みの天然鯛や野菜のつみれに、やさしい風味の餡を絡めました。



常凍

秋鮭の塩麹漬け焼き3切

210g(3切)

No.61072

2%UP **1,600円**
税込 **1,728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.61073

2%UP **1,600円**
税込 **1,728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 2袋

85g×2

No.61071

2%UP **1,300円**
税込 **1,404円**

金華さばをかつおエキスを燻して風味付け。和洋どちらにも。



常凍

国産真さばの
味噌煮 3袋

83g×3

No.61075

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.61074

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.61097

2%UP **1,800円**
税込 **1,944円**

噛めば噛むほど味がしみ出る風味豊かなかつをの角煮。



常凍

秋鮭スモークスライス
2パック

80g×2

No.61078

2%UP **1,600円**
税込 **1,728円**

さっぱりした身質に甘みのある北海道沖の秋鮭。



数量限定

ごはんアレンジセット

ノンオイル調理
キーマカレー 120g **辛さ★★☆☆**
国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g
無塩せきポークウインナー プレーン 100g(4本)
国産帆立のボンゴレ風
パスタソース 100g
真だらの味噌漬け焼 70g

常凍
No.61671

定価 **3,850円** ▶ **3,300円**
税込 **3,564円**

550円
お得!

数量限定



常凍

ノンオイル調理
タイレッドカレー
2袋

200g×2

No.61155

辛さ★★★★

3%UP **1,560円**
税込 **1,684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



常凍

ノンオイル調理
キーマカレー
2袋

120g×2

No.61154

辛さ★★☆☆

3%UP **1,400円**
税込 **1,512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

海老と香りバジルクリーム
パスタソース 2袋

92g×2

No.61068

2%UP **1,800円**
税込 **1,944円**

香りのよいバジルと海老とまろやかなソースの美味しいハーモニー。



常凍

国産たらこクリーム
パスタソース 2袋

110g×2

No.61069

2%UP **1,600円**
税込 **1,728円**

ソースのクリーミーな舌ざわりとたらこのぷちぷち食感がたまらない!



常凍

思い出のやさしい
ミートソース 2袋

140g×2

No.61067

2%UP **1,460円**
税込 **1,576円**

野菜と挽き肉を煮込み、旨みを凝縮した本格派の味。



常凍

国産帆立のボンゴレ風
パスタソース 2袋

100g×2

No.61070

2%UP **1,460円**
税込 **1,576円**

国産帆立や野菜にコクのあるソースを絡めました。



常凍

貝だくさんミネストローネ
2袋

150g×2

No.61063

2%UP **900円**
税込 **972円**

からだ想いの鶏スープ

3袋

常凍

200g×3

No.61062

3%UP **2,280円**
税込 **2,462円**



常凍

国産小松菜のみそ汁
30袋

4.5g(フリーズドライ)×30

No.61064

3%UP **5,100円**
税込 **5,508円**

お湯を注げばすぐできる国産小松菜のおみそ汁。

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



常凍

淡路島玉葱と国産野菜の
だしスープ 3袋

50g×3
No.61083

5%UP

2,100円

+105ポイント

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◎



常凍

ノンオイル中華
万能肉味噌 2袋

110g×2
No.61088

3%UP

1,420円

税込 1,533円

八丁味噌とやさしい麴味噌をブレンドし、深みのある味わいに。

数量限定



常凍

ちらし寿司の素
2セット

1食分(具材50g・寿司酢20ml)×2
No.61147

2%UP

1,320円

税込 1,425円

1セット
1食分(具材50g・寿司酢20ml)
No.61148

660円

税込 712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、まるやかな寿司酢が美味しく調和します。



常凍

だしが美味しいおでん
3袋

400g×3
No.61145

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。



常凍

国産具材の筑前煮
2袋

115g×2
No.61146

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。



常凍

思い出のやさしい
玉子焼 2袋

10個(500g)×2
No.61143

2%UP

3,100円

税込 3,348円

国産鶏卵の風味を生かし、砂糖、食塩、醸造酢などで味付けした素朴な味わい。

すずまる納豆
2セット

40g×3パック×2
No.61151

2%UP

760円

税込 820円

常凍

昆布水のもと
2袋

30g×2
No.61087

2%UP

1,800円

税込 1,944円



常凍

生わかめ 2袋

200g×2
No.61149

2%UP

1,700円

税込 1,836円

肉厚で歯ごたえのあるシャキシャキ塩蔵わかめ。



常凍

乾わかめ 2袋

30g×2
No.61150

2%UP

1,700円

税込 1,836円

しっかりとした食感と香り、使いやすさが好評の一品。



常凍

焼海苔 2袋

10枚×2
No.61084

3%UP

2,560円

税込 2,764円

パリッとした食感と磯の香り豊かな板のり。



常凍

トキノり 2袋

乾燥生のり50g×2
No.61082

5%UP

6,560円

+328ポイント
税込 7,084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。

やわらか
紀州梅干し
2パック

100g×2
No.61100

2%UP

1,920円

税込 2,073円

常凍

北海道産小豆の
ゆであずき 2個

190g×2
No.61094

2%UP

1,720円

税込 1,857円



常凍

いんげん豆の煮豆
2袋

200g×2
No.61098

3%UP

1,160円

税込 1,252円

ホクホクとした食感で、ねっとり甘く豆の豊かな風味が美味。

ちりめん
山椒 2袋

50g×2
No.61152

3%UP

1,360円

税込 1,468円

常凍

しらす煮
2袋

50g×2
No.61099

2%UP

1,300円

税込 1,404円



常凍

茎わかめ煮 2袋

100g×2
No.61096

3%UP

920円

税込 993円

コリっとした食感と和風だしがしっかり染み、ごはんのお供に◎



常凍

葉唐からし 2袋

70g×2
No.61095

3%UP

1,400円

税込 1,512円

佃煮特有の甘辛い味付け、ピリッとした辛みと歯応えのある食感が◎

NEW



常凍

セレクト 九州産らっきょう漬

130g
No.62050

630円

税込 680円

秋田県産有機米あきたこまち100%と天然水から造った有機純米酢をベースにした甘酢で漬け込みました。



常凍

氷温熟成® そのこ米ごはん
1箱 36パック

ササニシキ180g×36
No.61116

7%UP

12,600円

+882ポイント
税込 13,608円

5パック
ササニシキ180g×5
No.61117

2%UP

1,750円

税込 1,890円



常凍

そのこの御赤飯
3パック

150g×3
No.61118

2%UP

1,350円

税込 1,458円

希少な魚沼産有機栽培のもち米と小豆を用いた上品な美味しさ。



常凍

杵つき餅 2袋

500g(10個)×2
No.61125

3%UP

2,520円

税込 2,721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。

らーめん風
3袋

230g(特製スープ付き)×3
No.61120

3%UP

1,300円

税込 1,404円

常凍

釜揚げうどん
3袋

250g×3
No.61122

3%UP

800円

税込 864円



常凍

うどんにぴったり
セット

トキノり 乾燥生のり 50g
帆立しぐれ煮 100g
椎茸昆布 100g
便利つゆ 300ml
No.61030

620円
お得!

定価 5,820円 ▶ **5,200円**
税込 5,616円

NEW

上品な甘さに仕上げた白あんを
小麦が香る生地で包みました



常凍

数量限定

極み特大白あんぱん

No.61153

570円

税込 615円

北海道産の大手亡豆をコトコト煮込んで上品なほどよい甘さに仕上げた白あん。さっくりと歯切れよく、内側はもっちり、噛みしめると小麦のやさしい甘さを感じていただけるSONOKO特製の生地。至福のハーモニーをお楽しみください。

数量限定

トースト
クリームセット

極みロールパン 1袋(2個)
極み角食パン 6枚切
トーストクリーム 30g×6
NEW 放牧豚の
ポロニアソーセージ 80g
焼きフライ 極旨メンチカツ 85g
No.61028

4,400円

税込 4,752円

季節のめぐみ
国産いちごジャム
2個

150g×2
No.61054

5%UP

2,060円

+103ポイント
税込 2,224円

常凍

北海道
みるくジャム
2個

150g×2
No.61055

5%UP

2,060円

+103ポイント
税込 2,224円

追い麴仕立ての
生味噌 2個

500g×2
No.61080

2%UP

1,900円

税込 2,052円

常凍

万能だしの素
3袋

120g×3
No.61081

2%UP

1,880円

税込 2,030円

自家製粉そば粉の
なま蕎麦 3袋

100g×3
No.61123

3%UP

1,280円

税込 1,382円

常凍

手延べそうめん
2袋

300g(50g×6束)×2
No.61119

2%UP

1,960円

税込 2,116円

便利つゆ
3本

300ml×3
No.61091

2%UP

2,180円

税込 2,354円

常凍

和風ノンオイル
ドレッシング
3本

200ml×3
No.61085

3%UP

1,580円

税込 1,706円

スパゲッティ
3袋

200g×3
No.61121

3%UP

800円

税込 864円

常凍

小麦香る生パスタ
2袋

100g×2
No.61124

2%UP

780円

税込 842円

純米酢
3本

500ml×3
No.61090

2%UP

2,480円

税込 2,678円

常凍

その子
トマト
2本

400g×2
No.61093

2%UP

1,660円

税込 1,792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。

スパイス香る 熟成ウスターソース 2本 常凍

360mlx2 No.61079 **2%UP** **1,460円**
税込 1,576円

キムチちゃん 2個 常凍

155gx2 No.61092 **5%UP** **1,800円**
+90ポイント 税込 1,944円

天日干しの 海の塩 2袋 常凍

100gx2 No.61089 **2%UP** **1,440円**
税込 1,555円

国産 小麦粉 常凍

1kg No.61086 **3%UP** **580円**
税込 626円

あらびき 黒こしょう 2個 常凍

30gx2 No.61066 **3%UP** **1,460円**
税込 1,576円

七色唐辛子 2個 常凍

25gx2 No.61065 **3%UP** **2,340円**
税込 2,527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 常凍

10gx10袋x2 No.61048 **3%UP** **3,600円**
税込 3,888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 常凍

10gx10袋x2 No.61047 **3%UP** **3,600円**
税込 3,888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 常凍

挽き豆200gx2 No.61042 **3%UP** **3,360円**
税込 3,628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 常凍

挽き豆200gx2 No.61043 **3%UP** **3,680円**
税込 3,974円

アラピカ種の豆が織りなす、ほよいコクと苦味、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

1000mlx6 No.61046 **5%UP** **7,800円**
+390ポイント 税込 8,424円

2本 1000mlx2 No.61045 **2%UP** **3,000円**
税込 3,240円

新茶ができました！ 5/12(月)以降お届け

数量限定 新茶 常凍

5袋 5gx5個x5 No.61040 **7%UP** **5,000円**
+350ポイント 税込 5,400円

1袋 5gx5個 No.61041 **1,000円**
税込 1,080円

選りすぐりの茶葉を丹念に加工した、さわやかな香りとりまやかな口当たり。

セレクト ル・ブルー アッサムブレンド 常凍

2.2gx12個 No.61044 **1%UP** **1,000円**
税込 1,080円

米麴と酒粕の あま酒 6袋 常凍

160gx6 No.61060 **3%UP** **2,100円**
税込 2,268円

数量限定

レモンサイダー 24本 常蔵

200mlx24 No.61061 **7%UP** **8,160円**
+571ポイント 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。

ホワイティ 3本 常凍

500ml(5倍希釈)x3 No.61058 **5%UP** **4,500円**
+225ポイント 税込 4,860円

安定剤無添加でつくった、さわやかな甘みの乳性飲料。

有機ジンジャー りんごとすだち 2本 常凍

有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈)x2 No.61059 **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 1箱30本 常凍

190gx30 No.61056 **7%UP** **7,980円**
+558ポイント 税込 8,618円

6本 190gx6 No.61057 **3%UP** **1,680円**
税込 1,814円

その子酒 2本 常凍

720mlx2 清酒 アルコール分17度 No.61035 **3%UP** **8,760円**
税込 9,636円

本格麦焼酎力松 2本 常凍

720mlx2 焼酎乙類(麦) アルコール分25度 No.61036 **3%UP** **5,800円**
税込 6,380円

銀座でその子ビール 6本 常凍

330mlx6 No.61039 **3%UP** **3,900円**
税込 4,290円

国産の麦とホップを使用した、苦味と深いコクのピルスナービール。

その子美ワイン 赤 750ml 常凍

No.61038 **7%UP** **4,500円**
+315ポイント 税込 4,950円

白 750ml No.61037 **7%UP** **4,500円**
+315ポイント 税込 4,950円

数量限定

母の日ティータイム セット 常凍

米粉ロールケーキ チョコ 1箱3切
米粉ロールケーキ 抹茶 1箱3切
宇治抹茶ばうろ 50g
みたらし団子 200g(5本)
濃厚ガトーショコラ 1個
ドリームプリン カスタード 78g

No.61029 **5,500円**
税込 5,940円

数量限定

2個入りに なりました！

最中 3袋 1袋(2個)x3 No.61141 **120円** **お得！**
2%UP 定価 1,200円 ▶ **1,080円**
税込 1,166円

1袋 1袋(2個) No.61740 **400円**
税込 432円

北海道産の小豆を使い、丹念に煮上げた粒あんをさっくりと軽い皮ではさんだ、上品な甘さの最中です。

数量限定

宇治抹茶ばうろ 2袋 常凍

50gx2 No.61131 **960円**
税込 1,036円

抹茶のほろ苦さと生地の甘さが絶妙なばうろ。軽い食感とあっさりとした味わいが楽しめます。

数量限定

桜葉薫る道明寺 2袋 常凍

200g(4個)x2 No.61134 **5%UP** **1,840円**
+92ポイント 税込 1,987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。

数量限定

せんべい ごま 2袋 常凍

6枚x2 No.61136 **528円** **お得！**
定価 1,760円 ▶ **1,232円**
税込 1,330円

1袋 6枚 No.61137 **880円**
税込 950円

黒豆塩大福 2袋 常凍

220g(4個)x2 No.61138 **5%UP** **1,760円**
+88ポイント 税込 1,900円

黒蜜風味 ようかん 2袋 常凍

240g(20gx12本)x2 No.61139 **2%UP** **1,600円**
税込 1,728円

数量限定

みたらし団子 2袋 常凍

200g(5本)x2 No.61135 **7%UP** **1,520円**
+106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

カシューナッツクッキー 2袋 常凍

90gx2 No.61128 **2%UP** **1,560円**
税込 1,684円

カシューナッツを贅沢に使用したサクサククッキー。※カシューナッツ44%以上配合

数量限定

アイス 常凍

白いコーヒー10個 120mlx10 No.26741 **5,000円**
税込 5,400円

バニラ10個 120mlx10 No.10372 **4,700円**
税込 5,076円

チョコ10個 120mlx10 No.10359 **5,300円**
税込 5,724円

数量限定

バニラ&チョコ各5個 常凍

バニラ120mlx5 チョコ120mlx5 No.9264 **5,000円**
税込 5,400円

ドリームプリン カスタード 6個 常凍

78gx6 No.61132 **5%UP** **2,520円**
+126ポイント 税込 2,721円

フルーツゼリー 温州みかん 6個 常凍

85gx6 No.61127 **3%UP** **2,160円**
税込 2,332円

濃厚ガトーショコラ 2個 常凍

No.61129 **5%UP** **3,200円**
+160ポイント 税込 3,456円

生チョコのような口どけとカカオの香り。

プチゼリー 葡萄 2袋 常凍

352g(16個)x2 No.61130 **3%UP** **1,360円**
税込 1,468円

アーモンドと蜂蜜の リエージュ風 ワッフル 2個 常凍

No.61126 **2%UP** **800円**
税込 864円

カカオ飴 3袋 常凍

50gx3 No.61034 **2%UP** **990円**
税込 1,069円

ちゅらしお飴 3袋 常凍

50gx3 No.61033 **2%UP** **990円**
税込 1,069円

食用植物油脂、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、お客様のご都合による返品・交換は受けできません。●沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくは5面のご利用方法(お届け方法)をご覧ください。

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

A 地域お届け日	B 地域お届け日	ご注文締切日
●本州(青森県・秋田県・岩手県を除く) ●四国・九州(長崎県・鹿児島県の一部地域を除く)	●北海道・青森県・秋田県・岩手県 ●長崎県(一部地域を除く)・鹿児島県(一部地域を除く)	
5/14(水) もしくは 5/17(土)	5/15(木) もしくは 5/18(日)	5/6(火・振)まで
5/21(水) もしくは 5/24(土)	5/22(木) もしくは 5/25(日)	5/13(火)まで
5/28(水) もしくは 5/31(土)	5/29(木) もしくは 6/1(日)	5/20(火)まで
6/4(水) もしくは 6/7(土)	6/5(木) もしくは 6/8(日)	5/27(火)まで

※オンラインショップでの取扱いとは異なります ※アイスの表示価格には保存容器・ドライアイス代が含まれています

その子美ワイン：ヴィンテージはご指定できません ※開ける前には冷蔵庫内で十分に冷やしてください ※瓶口を絶対に自分や他人の顔や体、壊れ物に向けて開栓しないでください

●お酒は20歳になってから ※20歳未満の飲酒及び20歳未満への酒類の販売は法律で禁止されています ※20歳以上の年齢であることを確認できない場合には、酒類を販売しません ●通信販売酒類小売業免許を取得しています ●酒類の1回の注文数は760ml相当で2ダースまでとさせていただきます

常凍 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



美味しく、しっかり食べて、スッカリ美人に！

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。



献立

数量限定 5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입 または ウーロン茶タイプ 送料¥0 単独発送

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

お申し込み受付期間
5/11(日)まで

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

プレゼント



TOKINO G.G 50粒入
1袋



※お届け日は、地域や天候・交通情報によりご希望に添えない場合がございます。何卒ご了承ください ※原則的に途中キャンセルはできません。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求させていただきます。あらかじめご了承ください ※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) ※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

人気の大山どりやこだわりでご紹介したココナッツパンも！

常凍

数量限定 5月の1週間グルメセットA

No.61049

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】大山どりの中華風うま煮、牛肉と春雨のチャブコギ、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、**[NEW]**放牧豚のボロニアソーセージ、揚げないとりから、海の幸マカロニグラタン、真だらの味噌漬焼き、金華さばのスモーク風味、国産真いわしのしょうが煮、具だくさんミネストローネ、ノンオイル中華 海老チリソース、ノンオイル中華 中華丼、ちらし寿司の素、すずまる納豆、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、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ひじき煮(小分け)×2、極みココナッツパン、極み厚切り山型パン、トーストクリーム×2、らーめん風、その子のどら1個、ドリームプリン カスタード、プチゼリー葡萄、濃厚ガトーショコラ、フルーツゼリー温州みかん

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

プレゼント



米粉ロールケーキ チョコ
1箱3切

抹茶のスイーツがお好きな方にもチョコ好きな方にも！

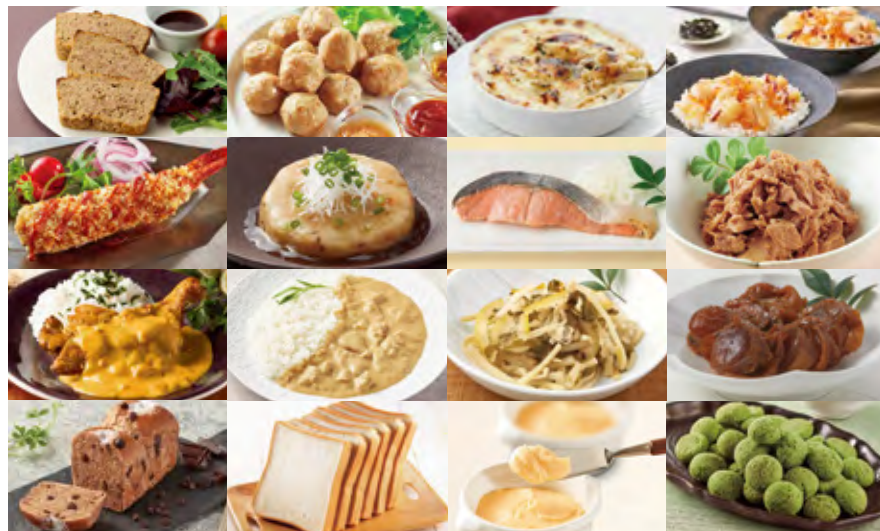
常凍

数量限定 5月の1週間グルメセットB

No.61050

21,000円 税込22,680円

3食+間食 ×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き



【セット内容】国産牛100%プレミアムミートローフ、そのまま美味しい肉まるくん、鶏とマッシュルームのマカロニグラタン、北海の恵みごちそう丼、焼きフライ エビフライ、天然鯛入り鰯かけしんじょう、秋鮭の塩麹漬焼き、まぐろ煮みそ味、ウィズボンチキンカレー、白いカレー、思い出のやさしいミートソース、からだ想いの鶏スープ、国産小松菜のみそ汁、国産具材の筑前煮、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、和膳ほうれん草としめじのおひたし、豆ちゃん(大豆の煮豆)、帆立しぐれ煮(小分け)、茎わかめ煮、極みチョコチップパン、極み角食パン、トーストクリーム×2、小麦香る生パスタ、宇治抹茶ばうる、その子のどら1個、せんべい ごま、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



米粉ロールケーキ 抹茶
1箱3切

夏に向けて手軽なSONOKO式でカラダを整えましょう



数量限定 5月の朝昼間食セットプラス

あさひるかんしよく

No.61051 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】大山どりの中華風うま煮、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、黒毛和牛の極旨牛すき丼、**[NEW]**放牧豚のボロニアソーセージ、だし薫るかき玉風親子丼、北海の恵みごちそう丼、国産真さばの味噌煮、具だくさんミネストローネ、国産具材の筑前煮、帆立しぐれ煮(小分け)、極みココナッツパン、極みスイートレーズンパン×2、極み角食パン、トーストクリーム、釜揚げうどん、宇治抹茶ばうる、その子のどら1個、せんべい しょうゆ、フルーツゼリー温州みかん

プレゼント



海老と香りバジルクリーム
パスタソース 1袋

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

※セール品・プレゼント品は十分にご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです ※体験には個人差があります ※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す。

エビデンスも
取得!

2カ月全56日間の集中献立で、美味しく食べて本気やせダイエット!



TOKINO G.G2本付き
8週間ダイエット献立セット

●8週間ダイエット献立セット ●TOKINO G.G 180粒×2



SONOKO GG2本付き
8週間ダイエット献立セット

●8週間ダイエット献立セット ●SONOKO GG 180粒×2



定価各190,000円 ▶ **150,000円** 税込162,000円 **40,000円** お得!

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

1日3食+間食+夜食の栄養バランスのよい食事を8週間続けることで、しっかり食べながら健康的なダイエットができる献立セットです。面倒なカロリー計算や調理の手間いらず。ダイエット中に我慢することでストレスのもととなる甘いおやつも毎日食べられるので、成功を目指しやすいのもポイントです。

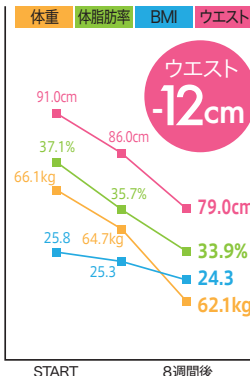
※お届け日は、地域や天候・交通情報によりご希望に添えない場合がございます。何卒ご了承ください ※原則的に途中キャンセルはできません。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求させていただきます。あらかじめご了承ください ※調査方法:20歳以上59歳以下でダイエットを希望する健康な男女を対象として、プログラムを開始する前と8週間後の体構成を比較する単群のオープン試験を実施。(2018年、一般財団法人日本臨床試験協会(JACTA)調べ) ※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません

3食+間食+夜食 ×7日分×8週間=計280食

召し上がり方の一例(メニュー表)付き



S・Hさん
(47歳)※当時



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.60277 **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

氷温熟成®そのこ米ごはん19食

単独発送 No.60276 **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、黒毛和牛の極旨牛すき丼、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、金華さばのスモーク風味、国産真さばの味噌煮、国産真いわしのしょうが煮、まぐろ煮みそ味、ノンオイル調理 キーマカレー、チキンカレー、思い出のやさしいミートソース、小麦香る生パスタ×2、からだ想いの鶏スープ、具だくさんミネストローネ、国産小松菜のみそ汁×2、ノンオイル中華 中華丼、ノンオイル中華 万能肉味噌、国産具材の筑前煮、昆布水のもと、乾わかめ、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.60274 **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、黒毛和牛の極旨牛すき丼、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、バーガーバンズ×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、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.60272 **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】焼きフライ コロッケ、国産肉100%直火焼きハンバーグ、黒毛和牛の極旨牛すき丼、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×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!
すっきりスターター献立セット

No.60273 **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 へトマト煮込み〜、黒毛和牛の極旨牛すき丼、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

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
シンプルな献立

スタンダード 献立セット

No.60275 **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】黒毛和牛の極旨牛すき丼、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、節味煮、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

数量限定



極み特大白あんぱん
常 凍 No.61153 **570円**
税込**615円**



九州産らっきょう漬
常 凍 130g No.62050 **630円**
税込**680円**

名称・パッケージ・内容量リニューアル

- 黒毛和牛の極旨牛すき丼(旧:国産牛の極旨牛すき丼)
- だし薫るかき玉風親子丼(パッケージ) ●国産小松菜のみそ汁(パッケージ)
- その子湯(パッケージ) ●本格麦焼酎力松(パッケージ)
- SQオイル(価格・パッケージ・内容量リニューアル)
- 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(パッケージ)

なくなり次第終了

- 3Dデザインフォーボディ ●素ドリンク 透 ●素ドリンク 月
- セレクト** KENTヘアブラシ やわらかめ

販売終了

- セレクト** 鳥取砂丘産らっきょう漬 ●素ドリンク 透 スティックタイプ

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

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。

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。



郵送 104-0045

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

メール 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。

脂質を制限する私にSONOKOのパンは希望です

群馬県 樋田香里様

食べることが大好きな私が脂質を制限することになり、いろいろと困っていたところ、SONOKOのパンを見つけたときは本当に希望でした。「大好きなパンを食べるのはあきらめていたけれど、このパンなら食べられる!」と心からうれしかったです。実際に食べてみても本当に美味しく、調理に油脂を使っていないとはまったく感じられません。すぐにリピートです。美味しいパンをありがとうございます。

お菓書をありがとうございます。パンはバターやマーガリンを使用することが多いため、ここまでノンオイル調理にこだわったパンはSONOKOだけといっても過言ではないです!脂質に悩みのある方や気にされている方にも悩まず安心してお召し上がりいただけます。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



食品担当 樋田

とても美味しくてストレスなく献立を実行できました

東京都 鶴原百合果様

健やかなカラダづくりのために、添加物を使っていない食品や成分にこだわったコスメを探すうちにSONOKOに出会いました。献立セットを実行してみると、とても美味しくてノンストレスで続けることができ、結果も感じられて、本当にSONOKOに出会えてよかったと思います。ノンオイル調理の食品も珍しく、こんなにもカラダのことを考えてつくってくれていると思うと感謝の気持ちでいっぱいです。

いつもSONOKOをご利用いただきありがとうございます。SONOKO製品が鶴原様のお役に立てましたこと、大変うれしく思います。「幸せの原点は健康であり、健康とはカラダにとって正しい食で作られる」と考えた鈴木その子の信念は、創業時から変わらずに受け継がれています。その中でも、SONOKO式献立セットはカラダに負担をかけない食事をメニュー通りに召し上がっていただくことでカラダ本来の働きを整え、健やかなカラダを目指します。バラエティ豊かな献立セットや、月替わりのグルメセットなど豊富にご用意しておりますので、楽しくご実行いただけます。ご実行についてのご質問など、お気軽にご相談くださいませ。これからも美と健康づくりにお役立ていただけますと幸いです。



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。ご病気になる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

*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。そのこ米の定期便のみ1万円以下で承ります。
※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。

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

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

オンラインショップ

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。

1個口 送料無料

毎月10・20・30日は 2% ポイント UP

オンライン限定の Sale

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

代金引換

商品配達時に代金を
お支払いいただく方法です。

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

*1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします。

※複数のお届け先のお支払いを1件の代金引換金額に合算することはできません。(詳しくはお尋ねください)

クレジットカード(ご本人名義)

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

*銀座店でのご購入時のみご利用になれます(お電話注文、オンラインショップでのご購入の場合、ボーナス払いはご利用になれません)。

※ご注文のつど「①カード会社②カード番号③有効期限」を確認させていただきます。お電話でご注文の場合、クレジットカードをあらかじめお手元にご用意の上、ご確認くださいま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で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	○	○	○	○	○※一括のみリボ不可	○	○
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。

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

0120-07-7878 受付時間 / 10:00~18:00(月曜定休)

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

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

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。

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。



ここも
ミソ!

ココナッツパンこぼれ話 / 一分一秒も無駄にしたくない!

焼きたてのココナッツパン

「極みココナッツパン」の製造が始まるのは朝6時。ミキシングや発酵には適切な時間をかける必要がありますが、二次発酵を終えてからは、いかにスピーディかが重要です。生地表面の水分が飛んだのを見極めたら、発酵がこれ以上進まないうちにココナッツフィリングを乗せて広げます。二次発酵を終えたばかりの生地はとても繊細。手早さが求められる一方で、やさしく丁寧な作業も不可欠です。焼き上がった後も、水分が逃げてしまわないうちに一刻も早く急速冷凍庫へ。それぞれの工程に「一分一秒も無駄にしたくない」という気持ちで息づいているからこそ、美味しいパンをお届けできるのです。

解凍したら
アルミホイルをかけて
トースターで軽く
温めるとさらに
美味しい!

数量限定 5月のパンセット

極みココナッツパン 1個
極みチョコチップパン 1個
極みメロンパン 1個
国産豚とヒレ肉のもっちり肉まん 1個
バーガーパンズ 1個
トーストクリーム 30gx2

常 凍

No.61023

3,000円

税込3,240円

**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

5/18(日) 会員様貸切営業 1F 11:00～13:00まで会員様貸切営業
6/5(木)、6(金)、9(月) 2F 終日CLOSE 6/6(金) 1F CAFE 15:00 CLOSE
6/7(土)、8(日) 【夏の大感謝祭】特別販売会のため営業時間変更/CAFE休業

GWフェア

4/26(土)～5/11(日)

1

人気のアイテムを
お得にご用意！
その他人気の商品が
最大30%OFF





2

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

※写真はすべてイメージです

1ハズレなし！





3

CAFEにて
期間限定特別メニューをご用意！







夏の大感謝祭

6/7(土)・8(日)
10:00~18:00

1

来場するだけでももらえらる!
豪華来場プレゼント



or



2

銀座店限定!
夏の大感謝祭特別セット



3

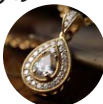
人気の商品が!

(サブリ) 最大**30%OFF**
(化粧品) 最大**20%OFF**
(食品) 最大**30%OFF**

4

特別販売会

SONOKO選りすぐりの
宝飾の数々を
ご用意いたします。



5

スペシャルゲストによる
トークショー!

6

2日間限りの
夏の大感謝祭
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

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

SONOKO CAFE

menu

**1日10食
限定**

＼ 特別プレート /

【彩り海鮮ばらちらし】

2,600円(税込)

限定プレート内容

- 春菊のおひたし
- 竹の子とわかめの味噌汁

販売期間 5/1(木)～31(土)

**会員様
ご本人に限り
CAFEメニュー
20%OFF**

※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

5/16(金)~18(日) お楽しみ付き販売

5/18(日) 5月のトキノ会定例会

腸内フローラアドバイザー
坂上 圭氏

予定 6/20(金)~22(日) お楽しみ付き販売

6/22(日) 6月のトキノ会定例会

ゲスト講師：スポーツ医科学アドバイザー
土屋未来氏

2025

5

THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.95

訪日観光客の急増で、日本食の人気も今までにないほど加熱。寿司、ラーメンとともに、特におにぎりがブームになっているニュースを見るたびに「おにぎりといえば鈴木その子」と、心の中で呟いている自分があります。およそ半世紀前、おにぎりの効用をすでに提唱していたからです。

鈴木その子は1980年に『やせたい人は食べなさい』を出版。「ごはんを食べることこそ健康にやせる秘訣」との主旨が人々の関心を集め、鈴木式ダイエットのレシピについて取材を受ける機会が飛躍的に増えました。

ごはんを食べないのがダイエットの常識とされた当時、ごはんが主食の食事を1日3回きちんと食べるという鈴木その子のメニューを、テレビや雑誌のカメラが撮影しました。鈴木その子のメニューはある意味シンプルです。昼食には、おにぎりがありました。遠足や旅行などで食べることが多かったおにぎりは、本当に便利な携行食であり日本の先人の知恵の結晶です。

ところが「おにぎりを推奨する鈴木式は栄養不足になる」と言われなき誹謗中傷を受けたこともあり。3食すべてがおにぎりだけなどというメニューが存在しないのは、よく見ればわかること。むしろ「こんなにいろいろ食べなくてはいけませんか」と聞かれるほどに豊富なメニューでした。ですが、当時の日本人には「おにぎりは貧しい食」という先入観が根底にあったのかもしれませんが。おにぎりの地位は低かったのでしょう。しかし鈴木その子はそうした批判の声には微動だにしません。なぜなら鈴木式でおにぎりもしっかり食べた方々が

次々に美しく変身されていったからです。

1980年代半ばに、鈴木その子とアトランタやロサンゼルスに行く旅が企画され、皆様とともに出発。往きの機内で出された鈴木その子監修の鈴木式の食事に、他のお客様から注目されたことを覚えています。訪問先のホテルでの朝食は「バター抜きパン、ジャム、紅茶」、昼食はホテルのシェフ特製の「おにぎり弁当」、そして夕食はステーキやすき焼きなど。このような食事を毎日続けながら朝食前に体重を測定しました。最終日には全員が減量に成功、ウエストなど体型も変わり、目標を達成して帰国の途に。ロサンゼルスでの昼食のおにぎりの味を今も懐かしく思い出します。

やがて「鈴木式とおにぎり」が浸透していき、鈴木その子特製の「おにぎり」も世の中に広まっていきました。おにぎりの価値が高まり、そのシンプルな日本の伝統食が世界中で愛されている21世紀の今、先人の明でその価値を教えた鈴木その子にこそこの光景を見ていただきたかったと5月の母の日の前に思うばかりです。

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。