

おせち

2026

「私の心、私の魂を入れて、
幸せと、健康への念を込めて」

鈴木その子

鈴木その子秘伝の調理法でおつくりしたおせちは
とびきり美味しくてカラダにもやさしいと評判。
もっと美味しくするにはどうしたらよいかと
ある年は3月から構想を練り試作を重ねていました。
SONOKOも同じ想いでおせち重をご用意。
風格ある姿や長いひげ、赤い色が
長寿やめでたさの象徴とされる「伊勢海老」、
鈴木その子が日本一をめざしていた「伊達巻」、
黄身と白身の「二色」が「錦」に通じる
「錦玉子鶏そばろ」など、今年も逸品ぞろいです。



10月限定
超早割
先行予約スタート!

ご予約は今月限定の超早割で!
300ポイントもらえる**早便**スタート

＼新しい一杯も加わって今年も開催！／
秋のどんぶり祭

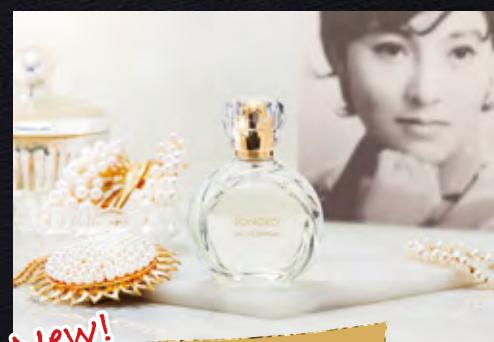


スタッフも続々実行中!
皆様も美味しい4週間をご一緒に!



New!
極み特大かぼちゃあんぱん

＼うれしい食べごたえ／
ほっくり甘い
かぼちゃあんを包みました



New!
オードパルファム

変わらぬまま、新しくよみがえる
想いと記憶を紡ぐ香り、
今ここに輝く

超早割

おせち&グルメセット

先行予約スタート

今月のご予約が一番お得！
早便ならさらにお得！

今年も主原料はすべて国産。贅を尽くした素材を選び、味にも妥協せず、皆様の健康と幸せを願うSONOKOのおせちをご用意いたしました。これまでご好評をいただいている珠玉の品々に加え、新しい口福との美味しい出会いもどうぞお楽しみください。

ご好評の伊勢海老、足赤海老、鮑に天然真鯛などの美味も加わりました

贅を尽くした繊細な味わいの海の幸のおせち重は毎年大人気。新しく加わった「鯛真丈」は、香ばしく焼いてほぐした天然真鯛の旨みを生かして歯ごたえを楽しめる食感に蒸し上げました。細かく刻んだにんじんやキクラゲを入れた卵の生地をふっくらしたイサギで包んだ「イサギ献珍焼き」もご賞味ください。

特選和の重

おしながき

- ★ 1 伊勢海老
- ★ 2 鯛真丈（たれ付き）
- ★ 3 イサギ献珍焼き
- 4 金目鯛木の芽焼き
- 5 青梅甘露煮
- 6 まながつお西京焼き
- 7 梅肉百合根
- 8 紫花豆
- 9 炙り栗の甘露煮
- 10 裏白椎茸
- 11 鮑含め煮
- 12 錦玉子鶏そぼろ
- 13 足赤海老と蓮根の黄味酢和え
- 14 伊達巻
- 15 いくら醤油漬け
- ★ 16 タコのボン酢揚げ

★：リニューアルしたお品です

特選和洋二段重 No.63013

超早割 10% OFF 早便なら 300P



特選和の重

サイズ：縦 21×横 21×高さ 14.5cm

5,080円
お得!

定価 50,800円▼
10月限定特価
45,720円
税込 49,377円

特選和の重 No.63016

超早割 10% OFF 早便なら 300P



サイズ：縦 21×横 21×高さ 8cm

3,980円
お得!

定価 39,800円▼
10月限定特価
35,820円
税込 38,685円

和洋二段重 No.63014

超早割 10% OFF 早便なら 300P



和の重

サイズ：縦 21×横 21×高さ 14.5cm

3,580円
お得!

定価 35,800円▼
10月限定特価
32,220円
税込 34,797円

和の重 No.63015

超早割 10% OFF 早便なら 300P



サイズ：縦 21×横 21×高さ 8cm

2,480円
お得!

定価 24,800円▼
10月限定特価
22,320円
税込 24,105円



写真はイメージです

【セット内容】大山どりのローストチキン、黒毛和牛ローストビーフ、国産牛100%プレミアムミートローフ、海の幸マカロニグラタン、北海の恵みごちそう丼、北陸甘エビのビスクスープ、旨味まぐろの醤油漬け、そのこの野菜菓子、濃厚ガトーショコラなど

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

ローストビーフや野菜菓子など
毎年大人気のごちそうがずらり
クリスマス
1週間グルメセット No.63017

超早割 10% OFF

SONOKOのこの時季の定番「黒毛和牛ローストビーフ」や「そのこの野菜菓子」をはじめ、人気のメニューをぎっしりお入れした豪華なセット。ホリデーシーズンにふさわしい美味しさとときめきをご堪能ください。

定価 23,000円▼
10月限定特価
20,700円
税込 22,356円

2,300円
お得!

写真はイメージです

【セット内容】★和の重、国産天然真鯛の姿焼き、自家製粉そば粉のなま蕎麦、杵つき餅、旨味まぐろの醤油漬け、北海の恵みごちそう丼、お雑煮の素、旨味数の子の再仕込み醤油漬け、紅白なます、田作り、鶏とマッシュルームのマカロニグラタンなど ★：リニューアルしたお品です

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。

先行予約受付

10/1(水)～31(金)

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

お届け・店頭お渡し

●クリスマス1週間グルメセット …… 12/10(水)～25(木)

●おせち重各種・おせち重入り1週間グルメセット …… 12/10(水)～28(日) 12時まで

数量・期間限定

常凍 ※ポイント対象外

送料¥0 単独発送

おせちがお得！**早便** はじまります！ 12/10(水)～20(土)までにおせち重のお届けを希望された方に **早便ポイント**をプレゼント！ ※ポイントは翌月に付与



皆様に愛される伝統の味を
心ゆくまでご堪能ください

すりおろして上品な塩味に仕上げた長芋と味わい深いあおさ海苔を
美しい二層仕立てのゼリーに仕上げた「養老羹磯部ながし」、
きんぴらにしたごぼうと魚肉のすり身と香ばしく炙った金目鯛のハーモニーと
しっとりした食感が絶妙な「金目鯛袱紗焼き」などが加わりました。

和の重

- ★「リニユール」したお品です
- おしながき
- 1 冬菇椎茸旨煮

2 鰯の酒粕漬け焼き

3 まながつお西京焼き

4 金柑蜜煮

5 紫花豆

6 金時芋レモン煮

7 イサギ献珍焼き

8 養老羹磯部ながし

9 小鯛黄身酢和え

10 紅白八朔なます

11 足赤海老含め煮

12 梅肉百合根

13 金目鯛袱紗焼き

14 帆立の山椒煮

15 伊達巻

16 いくら醤油漬け

17 丹波黒豆

18 栗の甘露煮

19 金時芋金団



肉料理も魚介もたっぷり味わえる
お子様にも人気のオードブル重

小松菜とカリフラワーとにんじんの「三色テリーヌ」は
華やかな見た目もしっとりやわらかな食感も自慢の一品。
低温調理で鶏肉の旨みを生かした「鶏むね肉のネギソースかけ」や
香ばしく仕上げた「焼き鱈のエスカベッシュ」などもお楽しみください。

洋の重

- ★「リニユール」したお品です
- おしながき
- 1 鴨ロース

2 温州みかんソース

3 阿波尾鶏黄金焼き

4 豚ほ肉の角煮

5 太刀魚酢和え

6 あか牛の

7 三色テリーヌ

8 鶏むね肉の

9 焼き鱈の

10 エスカベッシュ

11 スモークサーモン甘酢

12 みやじ豚の

13 和風ミートローフ

14 鶏団子の

15 中華ソース

クリスマス＆おせち重入り年末年始グルメセット No.63019

超早割 20%OFF

早便なら 300P

【セット内容】
●クリスマス1週間グルメセット
●おせち重入り1週間グルメセット

合計価格 55,000円▼
10月限定特価 11,000円
税込 47,520円

クリスマス1週間グルメセット＆和洋二段重 No.63020

超早割 20%OFF

早便なら 300P

【セット内容】
●クリスマス1週間グルメセット
●和洋二段重

合計価格 58,800円▼
10月限定特価 11,760円
税込 50,803円

年越しそばもおせちもお餅も！
年末年始のご褒美にどうぞ
おせち重入り
1週間グルメセット No.63018

超早割 10%OFF

早便なら 300P

おせち重に加え、年越しやお正月の食卓に欠かせないメニューをふんだんにお入れしました。毎年楽しみにお待ちくださっている方が多い大人気のセットです。献立を実行しながら、至福の年末年始をお過ごしいただけます。

定価 32,000円▼
10月限定特価 3,200円
税込 28,800円
税込 31,104円

＼クリスマスからお正月までこんなに豪華に／
GG付き特選和洋二段重＆年末年始グルメセット No.63021

いちばん
お得！

超早割 約 34%OFF

早便なら 600P

特選和の重

洋の重

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

合計価格 125,800円 ▶ 10月限定特価 81,800円 税込 88,344円

＼なんと！
44,000円
お得！

GGも付いてくる！

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。

新しい一杯も加わって今年も

うな井

秋からの元気をつくる
SONOKO自慢の一品

数量限定

高知県産うなぎの蒲焼
(たれ・山椒付き) 常凍

2袋 70g×2 No.63133

5,600円 税込 6,048円 **3%UP**

1袋 70g No.63132

2,800円 税込 3,024円

from STAFF

1口大に切ったうなぎ(70g)をフライパンやトースターで軽く焼き、タレ、白ごま、刻んだ大葉と一緒にごはん(360g)に混ぜて4等分にしてにぎり、お好みで山椒を振って焼海苔で巻けばおにぎり4個のできあがり。玉子焼、ハム、レタスを足せばおにぎらずに。うなぎ1人前を家族で楽しめます。プチ贅沢気分をどうぞ。

コールセンター 保科



牛そばろ風井

黒毛和牛と実山椒の
佃煮 2袋 常凍

90g×2 No.63156

3,300円 税込 3,564円 **3%UP**

思い出のやさしい
玉子焼 2袋 常凍

10個(500g)×2 No.63191

3,100円 税込 3,348円 **5%UP**
+155ポイント

彩りがいいから
お弁当にもぴったり!

レシピ

器にごはん(180g)を盛り、解凍して錦糸玉子状に細く刻んだ玉子焼(1個)をかけ、黒毛和牛の佃煮(1/3袋)を乗せるだけ。

中華井

油脂を加えなくても
このコクと深み!

ノンオイル中華
中華井 常凍

6袋 180g×6 No.63135

4,680円 税込 5,054円 **7%UP**
+327ポイント

3袋 180g×3 No.63134

2,340円 税込 2,527円 **3%UP**

北海井

手切りの海の幸は
厚みも食べごたえも◎

数量限定

北海の恵み
ごちそう井 常凍

3袋 2食分(93g×2)×3 No.63145

7,200円 税込 7,776円 **3%UP**

1袋 2食分(93g×2) No.63144

2,400円 税込 2,592円

from STAFF

4種類の海の幸が一度に味わえる珠玉の贅沢感。玉葱の薄切りやレタス、プチトマトをトッピングして彩りを添え、国産レモンや柚子などの柑橘類の酸味と香りをプラスして、海鮮サラダ風にアレンジするのもおすすめです。炊き立ての新米にはもちろん、おつまみとしても、爽やかな一品として楽しんでいます。

コールセンター 大石



牛すき井

主役の黒毛和牛
以外もとても美味!

黒毛和牛の
極旨牛すき井 常凍

6袋 180g×6 No.63139

5,280円 税込 5,702円 **7%UP**
+369ポイント

3袋 180g×3 No.63138

2,640円 税込 2,851円 **3%UP**

from STAFF

しっかり湯せんすると、くずきりがつやつやとした透明感のある仕上がりになり、タレの旨みをしっかり吸ってとても美味しくなります。薄切りの牛肉やごぼうも柔らかく炊き上がり、あつあつのごはんにかけるだけで立派なごちそうに。一口サイズに切った玉子焼を乗せると、15歳の息子はとても喜んで食べてくれます。

コールセンター 池尻(旧姓:峠)



親子井

かつおと昆布の
だしが素朴な味わい

だし薫る
かき玉風親子井 常凍

6袋 200g×6 No.63143

4,500円 税込 4,860円 **7%UP**
+315ポイント

3袋 200g×3 No.63142

2,250円 税込 2,430円 **3%UP**

新製品やリニューアル品が仲間入り

数量限定 秋のどんぶりセット 常凍

No.63413



- 黒毛和牛と実山椒の佃煮 90g
- **NEW** ノンオイル中華 九宝あんかけ 180g
- ノンオイル中華 海老チリソース 170g
- ノンオイル中華 中華丼 180g
- 北海の恵みごちそう井 2食分(93g×2)
- 黒毛和牛の極旨牛すき井 180g
- だし薫るかき玉風親子井 200g
- 豚どんセット 2食分(豚肩ローススライス160g・タレ50g)
- 国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g
- 思い出のやさしいミートソース 140g

合計価格 11,630円▼

10,000円

税込 10,800円

1,630円

お得!

ササニシキの旨みが
SONOKOの井にぴったり!

氷温*熟成そのこ米ごはん
1箱36パック 常凍

ササニシキ 180g×36

No.63177



1パックあたり

350円

12,600円

税込 13,608円

3%UP

送料Y0
単独発送

カラダぽかぽか総菜

寒い季節に向けて
ストックしませんか

数量限定

ぽかぽか根菜セット 常凍

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

No.63087

合計価格 5,360円▶

4,500円

税込 4,860円

860円

お得!



常凍 常温・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクト は、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常凍

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。

開催！ 秋のどんぶり祭



from STAFF

玉葱、筍、人参、豚肉、うずらの卵、きくらげなど、具材はすべて国産。なめらかなとろみは、片栗粉でつけています。チキンブイヨンが効いた醤油ベースの味つけの中に、具材それぞれの食感や味わいが生きていて、食べ飽きない美味しさ!「らーめん風」などの麺にかけるともおすす

銀座店 片寄



九宝あんかけ丼



from STAFF

早くも人気急騰の新しい味わい

数量限定

NEW ノンオイル中華 九宝あんかけ 常凍

6袋 180g×6 No.63496

7,680円 税込 8,294円

7%UP
+537ポイント

3袋 180g×3 No.63146

3,840円 税込 4,147円

3%UP

9つもの具材を使い、油脂を使用せずに中華風の味をおつくりするため、チキンブイヨンや魚醤に「淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ」「万能だしの素」も加え、肉、魚介、野菜の旨みを絶妙のバランスで閉じ込めた至極の逸品。タピオカでんぶのなめらかなとろみは、残暑が厳しい季節にうれしい喉ごしです。

食品担当 宇都宮



海老チリ丼



from STAFF

マイルドな辛さがお子様にも好評!

ノンオイル中華 海老チリソース 常凍

6袋 170g×6 No.63137

7,800円 税込 8,424円

7%UP
+546ポイント

2袋 170g×2 No.63136

2,600円 税込 2,808円

3%UP

「辛すぎないのがうれしい!」という声をいただいているチリソースのベースは、有機トマトのケチャップ。ごろりと入った海老は、高温や長時間の加熱により身が縮まないよう、火加減を繊細にコントロールして自然な食感を残しています。湯せんの際は、過度な加熱にご注意ください。

銀座店 竹内



from STAFF

とろとろ卵のやさしい味わいで、いつでもほっとする親子丼です。卵が好きなのでよく食べますが、何度食べても飽きがきません。少しのお湯につゆを混ぜて、茹でたそうめんを入れて、にゅう麺のようにして食べても美味しいです。お好みで七色唐辛子やかつお節、葱をかけるのがおすすめ

コールセンター 奥山



ロコモコ丼



アレンジ

国産肉100% 直火焼きハンバーグ 3個

120g×3 No.63157 常凍

2,880円 税込 3,110円

5%UP
+144ポイント

思い出のやさしいミートソース 3袋

140g×3 No.63113 常凍

2,190円 税込 2,365円

5%UP
+109ポイント

万能ハーブガーリックソルト 2個

35g×2 No.63414 常凍

1,800円 税込 1,944円

3%UP

ハンバーグとミートソースでハワイ気分一品を!

レシピ

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

豚丼



from STAFF

育ち盛りのお子様や男性の支持多数!

豚どんセット 常凍 調

3袋 2食分(豚肩ローススライス160g・タレ50g)×3 No.63141

2,700円 税込 2,916円

5%UP
+135ポイント

1袋 2食分(豚肩ローススライス160g・タレ50g) No.63140

900円 税込 972円

2%UP

北海道の信頼できる生産者さんから特別に仕入れた肩ロース肉は、濃厚な旨みが自慢。できる限り脂肪分を取り除いています。特製の甘辛いタレは、国産丸大豆と小麦を使った本醸造醤油、天然醸造で一年間熟成させたみりんなどで仕上げられています。有機ジンジャーりんごとすだちを混ぜて焼けばしょうが焼き丼に!

銀座店 丸山



温かくしめわたるやさしい一杯をどうぞ

からだ想いの鶏スープ 2袋 常凍 200g×2 No.63112



1,520円 税込 1,641円

3%UP

美味しい温スープでぽかぽか元気に!

数量限定

あったかスープセット 常凍

- 北海道かぼちゃのデザートポタージュ 160g×2
- 北海道ごぼうポタージュ 160g×2
- 北海道にんじんポタージュ 150g×2
- 具だくさんミネストローネ 150g×2
- からだ想いの鶏スープ 200g
- 淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 50g

No.63089

合計価格 5,260円 ▶ 4,500円

税込 4,860円

760円
お得!

冷えが気になる季節も健康にいきいきと

*冷えにより低下した末梢部位の体温

ユタカミ 機能性表示食品 常凍

2袋 135粒×2 No.63038

24,000円 税込 25,920円

90日分
5%UP
+1,200ポイント

1袋 135粒 No.63039

12,000円 税込 12,960円

45日分
3%UP

【届出表示】本品にはカルシアサポニンBが含まれます。カルシアサポニン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。



※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。

新発売

＼うれしい食べごたえ／ ほっくり甘いかぼちゃあんを包みました

北海道産のかぼちゃを使ったあんを、小麦がやさしく香るSONOKOだけの生地で包み、黒ごまをトッピングしました。

生地100gにかぼちゃあん100g!
幸せなボリューム感もご賞味ください

NEW

数量限定 極み特大かぼちゃあんぱん

1個 No.61672 常凍 570円 税込 615円

10月の
献立でも
味わえます
☒ 朝昼間食セット
プラス
☒ 1週間
グルメセットB
 13面へ

風味がよい北海道産の完熟かぼちゃをじっくり蒸した後、白いんげん豆の生あんと合わせておつくりした、ほっくり甘い至福のあん。油脂や乳化剤を加えず、発酵を容易に促進させるイーストフードも使わず、繊細な調整を重ねて発酵させた生地で、手作業で一つずつ包みました。生地を一口噛むと、さっくりと歯切れよく、内側はもっちり、その奥のかぼちゃあんはずっしりみっしり。小麦本来の香りとともに、かぼちゃの風味もしっかりお楽しみいただけます。

 SONOKO
 奇跡の
 献立実行部
 Reports

4週間完全実行献立セット

＼スタッフも続々実行中！／

皆様も美味しい4週間を一緒に！

今年は4週間完全実行献立セットを継続します

実行した印宮や濱田の姿を見て、久しぶりにすっきりしたいと思い実行。会食の予定で完全実行が無理でも、できるかぎり献立通りに食べました。気分も軽やかになり、朝を気持ちよく迎えられ、すごさを改めて実感しました。

 私のお気に入り
 越後もちぶたの
 ハンバーグ
 ～トマト煮込み～
SONOKO
代表 宇田川

鈴木その子の食への想いにいつも気づかされます

GGや「荘水」を摂りながら、鈴木その子が伝えた正しい食べ方を改めて胸に刻みつつ実行しています。昔を知る人ならご存じの豊田さんを思い出すことも。1週間の献立も実行しますが、4週間ならではの価値がよくわかります。

 私のお気に入り
 国産肉100%
 直火焼きハンバーグ
トキノ会便り
編集長 瀧本

正しく食べる＝健康なカラダづくりの一番の方法です

季節の変わり目を元気に過ごせるように定期的に実行しています。実行中は「今日何食べようかな」と迷わなくてよいので、忙しいときはとても助かっています。カラダが整うので、これからも継続します。

 私のお気に入り
 海の幸
 マカロニグラタン
銀座店
店長 高橋生活のリズムが整って変わっていく
うれしい感覚を楽しめます

健康面の立て直しをめざして実行。決まった時間にちゃんとお腹が空き、朝から調子がよく、生活リズムが気持ちよく整うのを実感しました。お客様からも3週間目くらいにうれしいお声をかけていただきました。

 私のお気に入り
 カレー全種類


銀座店 寺田

つい自己流になりがちな生活が
実行すれば変わります

基本的にSONOKOの食品を食べていても、好きなものに偏りがちでした。つい増えていたおかずの適量を献立で再確認できてよかったです。ランチのときには「献立してるの?」「何週目?」など声をかけ合っていました。

 私のお気に入り
 グリルで焼いた
 お菓子みたいな
 玉子焼
コールセンター
池尻(旧姓:峠)

新しい洋服が必要に！行きつけの美容室では驚かれました

2月から始めた献立生活の手ごたえがよくて継続中。美味しい食事をメニュー表通りに食べるだけで、理想的な自分に！今の自分のカラダと向き合う大切さを実感しています。子どもの授業参観ではママたちから質問責めでした。

 私のお気に入り
 1個食べても
 安心感がある
 メロンパン
銀座店
印宮

完全実行できなくても気楽に始めていただきたいです

50代になるのでしっかり体調管理をしたいと思っていました。献立を通して、好きなものばかりではなくバランスよく食べる大切さ、自分に合った1日3食のリズム、体調の整え方を再認識。調子がいと、毎日を明るく過ごせます。

 私のお気に入り
 和膳シリーズが
 とても美味しい！
銀座店
平野

お申し込み受付期間 | 10/11(土)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 10月の4週間完全実行献立セット

常凍

送料¥0
単独発送

3食+間食+夜食 ×7日分×4週間 計140食

召し上がり方の一例(メニュー表)付き

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

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

78,000円 税込 84,240円

プレゼント



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。

変わらぬまま、新しくよみがえる 想いと記憶を紡ぐ香り、今ここに輝く

香りは自分のためにつけるものであり、上質な香りは美と健康を育むという独自の哲学を持っていた鈴木その子が、並々ならぬ情熱を注いで「パルファム」を完成させたのは、33年前。皆様に愛され続けたこの名香が、昨今のさまざまな事情から、同じ香料を調達し続けるのが困難になりました。私たちSONOKOは「鈴木その子が世に送り出したこの香りを終わらせてはならない」という想いを抱き、甘くやさしい香りとその世界観を大切に受け継いで、丁寧に再現。より日常的にお使いいただきやすい「オードパルファム」として、佇まいを新たにしました。優雅、清楚、気品、甘美、落ち着き、エレガント…。あらゆる称賛にふさわしい香りとご一緒にこれからお過ごしください。

ミストタイプになりました

Debut



清新な花々のエッセンスが香り立ち
時とともに多彩な表情を見せる香り

NEW オードパルファム
30mL No.63063
9,000円 税込 9,900円

鈴木その子の香りの哲学を
象徴する2品をお楽しみください

オードパルファム & バスエッセンス ブーケセット
No.63249

- **NEW** オードパルファム 30mL
- バスエッセンス ブーケ 120mL



どちらを
購入しても
もらえる!

数量限定
シアラッピングバッグ 1個
サイズ：縦15.5×横10.5cm

合計価格 **11,800円** ▼
10,000円 税込 11,000円
1,800円 お得!

〈オードパルファムの使い方〉

基本のつけ方

- 少量で香らせるには、**手首や内肘、ひざの裏などに**
- 日常使いなら、**ウエストや腰につけても**
- 耳の後ろやデコルテ**は上級者向け

活用法

- ティッシュにミストして**枕元に**置いてくつろぎの夜を
- 濃い色のハンカチに香りづけして**バッグの中に**
- 手紙やカード**にミストして香りもプレゼント

- オフィスなら多くの人に好印象を持たれやすいように、ふんわりとさりげなく香る程度につけるのがおすすめです。
- おすすめの部位** **ウエスト周辺や足元**

- レストラン・カフェなら料理の風味を楽しむ場所では、食材の香りを損なわないよう、テーブルより低くなる部位にさりげなくつけましょう。
- おすすめの部位** **ひざ裏や足首**

〈香水の種類と特徴〉

パルファム

- 最も濃厚で深みがある
- 少量でも長時間持続する
- フォーマルや夜の外出にも向いている

オードトワレ

- 軽めなので気楽につけられる
- 持続力はやや低い
- オフィスや控えめに付けたいシーンにぴったり

オードパルファム

- パルファムより軽やかだがしっかり香る
- 時間とともに変わる香りを楽しめる
- 特別なシーンから日常まで幅広く使える

オーデコロン

- 軽くて爽やかなので多くつけても重くならない
- 持続力は最も控えめ
- フレグランス初心者向けでカジュアル



私の逸品

バスエッセンス ブーケ

飯塚照子様 51歳

“よい香りに包まれて至福のバスタイムです”

その子先生の香りの哲学の本を読み、香りの働きなどを知り、SONOKOの香りなら心の落ち着きやリフレッシュにもよさそうと使い始めました。忙しかった日や気持ちが落ち着かない日は、「バスエッセンス ブーケ」のお風呂につきり、よい香りに包まれて至福の時間。ゆっくりつかるのでカラダはぽかぽか、乾燥した肌もうるおってなめらかになり、いいことづくめです。「バスエッセンス ブーケ」で足湯を楽しむこともあります。

ライン使いで真価を体感！ クイーンオブホワイト®を 最大限に 届けていますか？



「THE SONOKO」シリーズ全品に採用したクイーンオブホワイト®は、鈴木その子が化粧品を開発していた頃から使用していた成分を中心に検証を重ねて選りすぐり、絶妙なバランスで配合したSONOKOだけの成分。各アイテムを重ねることで肌にしっかり届けられるよう、シリーズ全体で設計しています。乾燥による刺激に悩みがちなこれからの季節、ライン使いでクイーンオブホワイト®の魅力を体感しませんか。

ベーシックスキンケアセット リペアタイプ No.63248

- ザ・ソノコ リペアローション 120mL(現品)
- ザ・ソノコ リペアエッセンス【薬用シワ改善美容液】30mL(現品)
- ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL(現品)

合計価格 **29,200円** ▼
25,000円 税込 27,500円
4,200円 お得!

プレゼント

- ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g
- ザ・ソノコ セラム 4.5mL
- 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
- SONOKOドライフェイスシート 1セット6枚



ホワイトニングタイプもご用意しています。

詳しくは▶8面へ

※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

クイーンオブホワイト®を肌へ！

※どちらを買ってももらえる！



ベーシックスキンケアセット

※写真は
リペアタイプです

ホワイティングタイプ No.63247

ザ・ソノコ ホワイティングローション

【薬用美白化粧水】120mL(現品)

ザ・ソノコ ホワイティングエッセンス

【薬用美白美容液】30mL(現品)

ザ・ソノコ バランシングミルク

80mL(現品)

リペアタイプ No.63248

ザ・ソノコ リペアローション

120mL(現品)

ザ・ソノコ リペアエッセンス

【薬用シワ改善美容液】30mL(現品)

ザ・ソノコ バランシングミルク

80mL(現品)

ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g
ザ・ソノコ セラム 4.5mL
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
SONOKOドライフェイスシート 1セット6枚

合計価格 各

29,200円▶

25,000円

税込 27,500円

4,200円

お得！



プレゼント

ザ・ソノコ

ホワイティング

エッセンス

【薬用美白美容液】

4.5mL



3Dデザインセラム

30g No.63054

3%UP

9,000円

税込 9,900円

ザ・ソノコ
バランシングミルク

80mL

No.63050

10,000円

税込 11,000円

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

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。

NEW 想いを記憶を大切に紡ぐ
甘くやさしい香り数量
限定

シアラッピングバッグ 1個

サイズ:縦15.5×横10.5cm

オードパルファム

30mL No.63063

9,000円

税込 9,900円

鈴木その子が並々ならぬ情熱を注いで完成させた「パルファム」の甘くやさしい香りとその世界観を大切に受け継いで、丁寧に再現。より日常的にお使いいただきやすい「オードパルファム」として佇まいを新たにしました。トップノートは、エレガントに香り立つオレンジフラワーやライラック。次に現れるスズラン(ミュゲ)、ローズ、ジャスミンなどの調和した香りが気持ちをおだやかに包み込み、ウッディアンバーの余韻が温かみと落ち着きをもたらします。

数量
限定

シアラッピングバッグ 1個

サイズ:縦15.5×横10.5cm

オードパルファム&
バスエッセンス ブーケセット

NEW オードパルファム 30mL

バスエッセンス ブーケ 120mL

No.63249

合計価格

11,800円▶

10,000円

税込 11,000円

1,800円
お得！

プレゼント



ザ・ソノコ

グランクリーム 4.5g

ザ・ソノコ
グランクリーム

45g

No.63051

25,000円

税込 27,500円

乾燥小じわを目立たなくする^{※1}エイジングケアクリームで艶めくハリ肌を。

プレゼント

ザ・ソノコ

グランクリーム 4.5g

ザ・ソノコ
アイゾーンクリーム 2本

【薬用シワ改善部分用クリーム】

20g×2

No.63052

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。



プレゼント

ザ・ソノコ

ホワイティング

エッセンス

【薬用美白美容液】

4.5mL

ザ・ソノコ
ホワイティングローション

【薬用美白化粧水】

120mL

No.63046

7,200円

税込 7,920円

高い保湿力の薬用美白化粧水で、みずみずしい肌へ。



プレゼント

ザ・ソノコ

ホワイティング

エッセンス

【薬用美白美容液】

4.5mL

ザ・ソノコ
リペアローション

120mL

No.63047

7,200円

税込 7,920円

ハリやうるおいの低下といった年齢肌の悩みにアプローチ。

ザ・ソノコ クレンジング
ウォーター

145mL

No.63043

7,000円 税込 7,700円

ザ・ソノコ

ホワイティング

エッセンス

【薬用美白美容液】

4.5mL

ザ・ソノコ クレンジング
クリーム

120g

No.63044

7,000円 税込 7,700円

ザ・ソノコ

ホワイティング

エッセンス

【薬用美白美容液】

4.5mL



プレゼント

ザ・ソノコ

ホワイティング

エッセンス

【薬用美白美容液】

4.5mL

ザ・ソノコ
ウォッシングフォーム

100g

No.63045

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。



プレゼント

ザ・ソノコ

ホワイティング

エッセンス

【薬用美白美容液】

4.5mL

ザ・ソノコ
リペアエッセンス

【薬用シワ改善美容液】

30mL

No.63049

12,000円

税込 13,200円

豊かなうるおいで満たしながらシワを改善して美しいハリ肌へ。

フェイス
パウダー

30g(パフ付き)

No.63062

3%UP

4,500円

税込 4,950円

フェイスパウダー用
パフ 3個

No.63077

合計価格

2,400円▶

1,600円

税込 1,760円

800円お得！

荘 クレンジング
クリーム 2本

120g×2 No.63078

5%UP

12,000円

+600ポイント 税込 13,200円

荘 ウォッシング
フォーム 2本

90g×2 No.63079

5%UP

12,000円

+600ポイント 税込 13,200円

荘 モイスチュア
ローション 2本

120mL×2 No.63080

5%UP

14,000円

+700ポイント 税込 15,400円

荘 デイ
クリーム 2本

40mL×2 No.63081

5%UP

18,000円

+900ポイント 税込 19,800円

荘 ナイト
クリーム 2本

40g×2 No.63082

5%UP

26,000円

+1,300ポイント 税込 28,600円

NEW

モイスチュア
ボディクリーム 2本

【薬用ボディ用保湿クリーム】

200mL×2 No.63073

3%UP

7,800円

税込 8,580円

肌荒れを防ぐ2つの有効成分^{※4}配合。保湿しながら未来の肌を守る。

リペアボディセラム 2本

【薬用ボディ用美容液】200mL×2

No.63072

5%UP

14,000円

+700ポイント 税込 15,400円

ボディの肌のためのエイジングケア美容液で、シワ改善も美白も。



SQオイル

20mL No.63071

3%UP

3,800円

税込 4,180円

肘や膝、かかと、髪の毛まで、全身丸ごとうるおす美容オイル。



シルクハンドクリーム 2本

【薬用美容ハンドクリーム】45g×2

No.63070

3%UP

6,600円

税込 7,260円

シワを改善して白く輝く手肌に導くエイジングケアハンドクリーム。



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 2本

3.6g×2 No.63057

1%UP

2,100円

税込 2,310円

果実や種子の恵みが荒れた唇にフィットして心地よくうるおす。

マイルド
コンディショニング
シャンプー

480mL No.63069

3%UP

4,500円

税込 4,950円

ノンシリコン、弱酸性で家族で使えるリンス不要のシャンプー。

※写真は
ダークブラウンですヘアカラー
トリートメント

ダークブラウン

200g No.63067

ブラック

200g No.63068

3%UP

各3,000円

税込 3,300円

ユタカミ
YUTAKAMIヘアケア

シャンプー

400mL No.63064

3%UP

3,900円

税込 4,290円



ヘアパック

180g No.63065

3%UP

4,800円

税込 5,280円



コンディショナー

400mL No.63066

3%UP

4,500円

税込 4,950円

※エイジングケアとは年齢に応じたスキンケアのこと ※美白・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®とはカンゾウ根エキス、オウゴン根エキス、ユキノシタエキス、ビルベリー葉エキス、ササビノリエキス、アルニカ花エキス、ハマメリス葉エキス、セイヨウキズタ葉/茎エキス、セイヨウオトギリソウ花/葉/茎エキス、ブドウ葉エキス、セイヨウトチノキ種子エキス(すべて保湿・整肌成分)
※1 効能評価試験済み ※2 L-アスコルビン酸2-グルコシド(有効成分) ※3 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP(保湿成分) ※4 ヘパリン類似物質(保湿成分)、グリチルリチン酸ジカリウム(肌荒れ防止成分)

【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

TOKINO G.G 3本 & 荘水 1本セット
TOKINO G.G 180粒×3
荘水 35ml
常凍 No.63024
合計価格 65,000円 ▶ **57,000円**
税込 61,560円

TOKINO G.G 1本 & 荘水 1本セット
TOKINO G.G 180粒
荘水 35ml
常凍 No.63025
合計価格 28,000円 ▶ **25,000円**
税込 27,000円

TOKINO G.G 6本
180粒×6 No.63036
114,000円
税込 123,120円
TOKINO G.G 50粒入 常凍
50粒 No.63037
7%UP 6,000円
+420ポイント 税込 6,480円

SONOKO GG 3本 & 荘水 1本セット
SONOKO GG 180粒×3
荘水 35ml
常凍 No.63022
合計価格 65,000円 ▶ **57,000円**
税込 61,560円

SONOKO GG 1本 & 荘水 1本セット
SONOKO GG 180粒
荘水 35ml
常凍 No.63023
合計価格 28,000円 ▶ **25,000円**
税込 27,000円

SONOKO GG 6本
180粒×6 No.63034
114,000円
税込 123,120円
SONOKO GG 50粒入 常凍
50粒 No.63035
7%UP 6,000円
+420ポイント 税込 6,480円

季節の変わり目も揺らぐ元気に

TOKINO G.G & SONOKO GG & 荘水セット
TOKINO G.G 180粒
SONOKO GG 180粒
荘水 35ml
常凍 No.63026
合計価格 48,000円 ▶ **40,000円**
税込 43,200円

SONOKO G.Gロゼ 3本 & 荘水 1本セット
SONOKO G.Gロゼ 150粒×3
荘水 35ml
常凍 No.63027
合計価格 48,000円 ▶ **40,000円**
税込 43,200円

荘水 7本
荘水 35ml×7
常凍 No.63028
合計価格 53,000円 ▶ **45,000円**
税込 48,600円

ツバキ種子*1やダイズ*2の恵みを配合
ユタカミ
YUTAKAMIヘアケア&サブリセット
YUTAKAMI シャンプー 400mL
YUTAKAMI ヘアパック 180g
YUTAKAMI コンディショナー 400mL
YUTAKAMI 機能性表示食品
45日分 135粒
常凍 No.63042
合計価格 25,200円 ▶ **20,000円**
税込 22,000円
5,200円 お得!

ソー エナジー SO ENERGIE 常凍
5箱50本 50ml×50 No.63031
7%UP 20,000円
+1,400ポイント 税込 21,600円
3箱30本 50ml×30 No.63030
5%UP 12,000円
+600ポイント 税込 12,960円
1箱10本 50ml×10 No.63029
4,000円 税込 4,320円

ソーリフト SO LIFTIE 常凍 機能性表示食品
3箱30本 30ml×30 No.63033
7%UP 15,000円
+1,050ポイント 税込 16,200円
1箱10本 30ml×10 No.63032
3%UP 5,000円
税込 5,400円

ありがとう乳酸菌 2箱 常凍
10ml(液体タイプ)×15包×2 No.63041
5%UP 11,600円
+580ポイント 税込 12,520円

ユタカミ YUTAKAMI 常凍 機能性表示食品
2袋 **90日分 135粒×2** No.63038
5%UP 24,000円
+1,200ポイント 税込 25,920円
1袋 **45日分 135粒** No.63039
3%UP 12,000円
税込 12,960円

食品

数量限定 10月のごちそう 詰め合わせセット
国産牛100%プレミアムミートローフ 120g
北海道産豚ヒレのペッパースモーク 150g
焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g
スパイシーチキン 150g
黒毛和牛のビーフハヤシ 180g
常凍 No.63084
6,000円
税込 6,480円

数量限定 10月のパンセット
極みメロンパン 1個
極みコナツツパン 1個
極みチョコチップパン 1個
極み厚切り山型パン 3枚切
トーストクリーム 30g×3
極みナン 1枚 100g
常凍 No.63083
3,400円
税込 3,672円

数量限定 牛肉と春雨の チャプコギ 3袋
180g×3 No.63161
3%UP 4,200円
税込 4,536円
国産の牛もも肉、玉葱、人参、春雨、にらを、「キムチちゃん」を用いたオリジナルのタレで味付けした、ごはんが進む一品。

常凍 国産肉100%照り焼きソースハンバーグ 3袋
240g×3 No.63166
5%UP 3,360円
+168ポイント 税込 3,628円
国産の牛肉・豚肉を使用。和風だし薫るま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 3個
120g×3 No.63157
5%UP 2,880円
+144ポイント 税込 3,110円
脂身の少ない国産の牛肉と豚肉で肉本来の旨みを引き出しました。

焼きフライ 極旨メンチカツ
10個 85g×10 No.63165
1個あたり 618円
7%UP 6,180円
+432ポイント 税込 6,674円
6個 85g×6 No.63164
1個あたり 約689円
3%UP 4,130円
税込 4,460円

黒毛和牛の ビーフハヤシ
6袋 180g×6 No.63163
7%UP 6,480円
+453ポイント 税込 6,998円
3袋 180g×3 No.63162
3%UP 3,240円
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 黒毛和牛の極旨牛すき丼
6袋 180g×6 No.63139
7%UP 5,280円
+369ポイント 税込 5,702円
3袋 180g×3 No.63138
3%UP 2,640円
税込 2,851円

常凍 国産牛とゴロゴロ野菜の ビーフシチュー 3袋
200g×3 No.63158
5%UP 2,400円
+120ポイント 税込 2,592円
トマトとビーフブイオンを基本に、味噌でコクを加えました。

常凍 越後もちぶたのハンバーグ 〜トマト煮込み〜 2袋
200g×2 No.63128
3%UP 1,800円
税込 1,944円
粗挽きのもちぶた挽き肉とトマトソースの絶品ハーモニー。

常凍 ミニハンバーグと白菜の クリームスープ 3袋
250g×3 No.63091
5%UP 2,700円
+135ポイント 税込 2,916円
国産豚の旨みと白菜の甘さが際立つ、中華だしベースのスープ。

※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

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください
●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となりません。

数量限定



放牧豚のしゃぶしゃぶ肉セット(ごまだれ付き)

ももスライス200g・ローススライス150g・ごまだれ200g

No.63159

10%UP
+290ポイント

2,900円
税込 3,132円

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

数量限定



放牧豚のポロニアソーセージ2袋

80g×2 No.63174

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 6個

100g×6 No.63194

7%UP
+280ポイント

4,000円
税込 4,320円

卵、玉葱、人参なども国産。やさしい風味が人気です。



豚どんセット 3袋

2食分(豚肩ローススライス160g・タレ50g)×3 No.63141

5%UP
+135ポイント

2,700円
税込 2,916円

1袋

2食分(豚肩ローススライス160g・タレ50g) No.63140

2%UP

900円
税込 972円



焼豚 2袋

120g×2 No.63175

2%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。



スライスハム 3袋

80g×3 No.63168

3%UP

2,220円
税込 2,397円

放牧豚の内もも肉を使用。適度な噛み応えと豚肉本来の旨み。



無塩せきポークウインナー

プレーン 2袋

100g(4本)×2 No.63171

スパイシー 2袋

100g(4本)×2 No.63172

ハーブ 2袋

100g(4本)×2 No.63173

3%UP

各 1,680円
税込 1,814円



北海道産豚ヒレのペッパーズモーク

150g No.63160

5%UP
+78ポイント

1,560円
税込 1,684円

北海道産豚ヒレ肉をオリジナルのタレにじっくり漬け込み、桜のチップでスモーク。仕上げに粗挽きペッパーをまぶしました。



鶏肉のやわらか煮～オレンジ風味～ 3袋

200g×3 No.63090

5%UP
+180ポイント

3,600円
税込 3,888円

しっとりジューシーな鶏肉はお箸で切り分けられるやわらかさ。



揚げないとりから 2袋

150g(6個)×2 No.63169

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。



揚げないむねとりから 2袋

150g(6個)×2 No.63170

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。



手ごねなんこつ入りつくね 3袋

120g×3 No.63167

5%UP
+90ポイント

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。



だし薫るかき玉風親子丼

6袋 200g×6 No.63143

7%UP
+315ポイント

4,500円
税込 4,860円

3袋

200g×3 No.63142

3%UP

2,250円
税込 2,430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



高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き)

2袋 70g×2 No.63133

3%UP

5,600円
税込 6,048円

1袋

70g No.63132

2,800円 税込 3,024円

引き締まった身ながら、ふっくらしたやわらかさ。上品な旨みが格別です。

数量限定



北海の恵みごちそう丼

3袋 2食分(93g×2)×3 No.63145

3%UP

7,200円
税込 7,776円

1袋

2食分(93g×2) No.63144

2,400円
税込 2,592円

北海道の海で獲れた海鮮をだし入り醤油で味付け。



天然鯛入り 館かけしんじょう 3袋

120g×3 No.63118

3%UP

3,300円
税込 3,564円

上品な旨みの天然鯛や野菜のつみれに、やさしい風味の館を絡めました。



焼きフライ 海老クリームコロッケ 2袋

100g(2個)×2 No.63124

2%UP

1,960円
税込 2,116円

まろやかなクリームソースをサクサクの衣で包みました。



新製品やリニューアル品が仲間入り! 数量限定 秋のどんぶりセット

黒毛和牛と実山椒の佃煮 90g
[NEW] ノンオイル中華 九宝あんかけ 180g
ノンオイル中華 海老チリソース 170g
ノンオイル中華 中華丼 180g
北海の恵みごちそう丼 2食分(93g×2)
黒毛和牛の極旨牛すき丼 180g
だし薫るかき玉風親子丼 200g
豚どんセット 2食分(豚肩ローススライス160g・タレ50g)
国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g
思い出のやさしいミートソース 140g

1,630円
お得!

合計価格 11,630円▼

10,000円
税込 10,800円

常凍 No.63413



ノンオイル中華 海老チリソース

6袋 170g×6 No.63137

7%UP
+546ポイント

7,800円
税込 8,424円

2袋

170g×2 No.63136

3%UP

2,600円
税込 2,808円



ノンオイル中華 中華丼

6袋 180g×6 No.63135

7%UP
+327ポイント

4,680円
税込 5,054円

3袋

180g×3 No.63134

3%UP

2,340円
税込 2,527円



秋鮭の塩麹漬け焼き3切 2袋

210g(3切)×2 No.63122

5%UP
+160ポイント

3,200円
税込 3,456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。



真だらの味噌漬け焼き3切 2袋

210g(3切)×2 No.63123

5%UP
+160ポイント

3,200円
税込 3,456円

北海道産の真だらの旨みを閉じ込めてふっくら焼き上げました。



思い出のやさしいミートソース 3袋

140g×3 No.63113

5%UP
+109ポイント

2,190円
税込 2,365円

野菜と挽き肉を煮込み、旨みを凝縮した本格派の味。



黒毛和牛と実山椒の佃煮 2袋

90g×2 No.63156

3%UP

3,300円
税込 3,564円

黒毛和牛に実山椒と赤ワインを加え、甘辛く炊き上げました。



国産真さばの スモーク風味 2袋 常凍

85g×2 No.63121

3%UP

1,300円
税込 1,404円



国産真さばの味噌煮 2袋 常凍

83g×2 No.63120

3%UP

960円
税込 1,036円



国産真いわしのしょうが煮 2袋 常凍

73g×2 No.63119

3%UP

800円
税込 864円



まぐろ煮みそ味 2袋 常凍

100g×2 No.63154

3%UP

1,100円
税込 1,188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)
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。



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.63097
3%UP **2,340円**
税込 2,527円
7種類のスパイスをブレンドした奥深い味わい。



数量限定
ノンオイル調理
キーマカレー 3袋
辛さ★★★☆☆ 120g×3 No.63096
3%UP **2,100円**
税込 2,268円
国産の豚肉や玉葱など、のべ30種類以上の食材による奥深い味。



ノンオイル調理
黄色いビーフカレー 3袋 常凍 辛さ★★★★★
200g×3 No.63095 **3%UP** **2,340円**
税込 2,527円
ポークカレー 3袋 常凍 辛さ★★★★☆
200g×3 No.63092 **3%UP** **2,190円**
税込 2,365円



ノンオイル調理
マイルドチキンカレー 3袋 常凍 辛さ★★★☆☆
200g×3 No.63094 **3%UP** **2,190円**
税込 2,365円
チキンカレー 3袋 常凍 辛さ★★★☆☆
200g×3 No.63093 **3%UP** **2,190円**
税込 2,365円



海老と香りバジルクリーム
パスタソース 3袋
92g×3 No.63116 **5%UP** **2,700円**
+135ポイント 税込 2,916円
袋を開けた瞬間から香り立つほどバジルをたっぷり使用。



国産たらこクリーム
パスタソース 2袋 常凍
110g×2 No.63115 **5%UP** **1,600円**
+80ポイント 税込 1,728円
国産帆立のボンゴレ風
パスタソース 2袋 常凍
100g×2 No.63114 **5%UP** **1,460円**
+73ポイント 税込 1,576円



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
貝だくさんミネストローネ 150g×2
からだ想いの鶏スープ 200g
淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 50g
常凍 No.63089 **760円お得!**
合計価格 **5,260円 ▶ 4,500円**
税込 4,860円



数量限定
北海道かぼちゃの
デザートポタージュ 2袋
160g×2 No.63110 **3%UP** **960円**
税込 1,036円
ほっくり肉厚の北海道産えびすかぼちゃを丁寧に裏ごししたなめらかな口あたり。



北海道にんじん
ポタージュ 2袋 常凍
150g×2 No.63109 **3%UP** **900円**
税込 972円
貝だくさん
ミネストローネ 2袋 常凍
150g×2 No.63111 **3%UP** **900円**
税込 972円



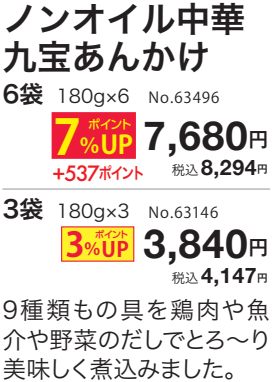
からだ想いの
鶏スープ 2袋
200g×2 No.63112 **3%UP** **1,520円**
税込 1,641円
鶏肉の旨みと野菜の甘みが溶け込んだ塩味ベースのスープ。



淡路島玉葱と国産野菜の
だしスープ 6袋
50g×6 No.63127 **7%UP** **4,200円**
+294ポイント 税込 4,536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◎



数量限定
NEW
ノンオイル中華
九宝あんかけ 6袋 180g×6 No.63496
7%UP **7,680円**
+537ポイント 税込 8,294円
3袋 180g×3 No.63146 **3%UP** **3,840円**
税込 4,147円
9種類もの具を鶏肉や魚介や野菜のだしでとろ〜り美味しく煮込みました。



ノンオイル中華
肉焼売 2袋
192g(24g×8個)×2 No.63149 **3%UP** **1,900円**
税込 2,052円
肉と野菜の旨みがぎゅっしり。そのままでも美味しい醤油ベースの味付け。



ノンオイル中華
肉焼売 2袋
192g(24g×8個)×2 No.63149 **3%UP** **1,900円**
税込 2,052円
肉と野菜の旨みがぎゅっしり。そのままでも美味しい醤油ベースの味付け。



もちり食感が大人気の中華まん
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
常凍 No.63085 **3,420円**
税込 3,693円



数量限定
ちらし寿司の素 3セット
1食分(具材50g・寿司酢20ml)×3 No.63189 **3%UP** **1,980円**
税込 2,138円
1セット
1食分(具材50g・寿司酢20ml) No.63188 **660円**
税込 712円



ノンオイル中華
肉餃子 2袋
216g(18g×12個)×2 No.63150 **3%UP** **1,900円**
税込 2,052円
ニラの風味が利いた豚肉と鶏肉のノンオイル調理餃子。



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.63148 **3%UP** **1,840円**
税込 1,987円
椎茸や筍の食感も楽しい豚も肉のワンタン。スープ付き。



ノンオイル中華
万能肉味噌 3袋
110g×3 No.63147 **3%UP** **2,130円**
税込 2,300円
八丁味噌とやさしい麹味噌をブレンドし、深みのある味わいに。



だしが美味しいおでん 3袋
400g×3 No.63190 **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。



数量限定
NEW
ほっくり甘いかぼちゃあんを手作業で包みました
極み特大 かぼちゃあんぱん
1個 No.61672 **570円**
税込 615円
風味がよい北海道産の完熟かぼちゃをじっくり蒸した後、白いんげん豆の生あんを合わせておつくりした、ほっくり甘い至福のあん。油脂や乳化剤を加えず、発酵を容易に促進させるイーストフードも使わず、繊細な調整を重ねて発酵させた生地で、手作業で一つずつ包み、黒ごまをトッピングしました。うれしい食べ応えをお楽しみください。



数量限定
ぽかぽか根菜セット
北海道ごぼうポタージュ 160g×2
国産具材の筑前煮 115g×2
和膳きんぴらごぼう 50g×2
和膳ごぼうの甘酢ゆず風味 50g×2
和膳ざざみ昆布の土佐煮 50g×2
常凍 No.63087 **860円**
お得!
合計価格 **5,360円 ▶ 4,500円**
税込 4,860円
すずまる納豆 2セット
40g×3パック×2 No.63193 **2%UP** **760円**
税込 820円
小粒で癖がないすずまるの納豆。大豆本来の旨みと甘みを味わえます。



数量限定
南瓜のそぼろ煮 2袋
60g×2 No.63196 **3%UP** **1,460円**
税込 1,576円
国産かぼちゃと鶏肉そぼろのトロツとコクのある味わい。



思い出のやさしい
玉子焼 2袋
10個(500g)×2 No.63191 **5%UP** **3,100円**
+155ポイント 税込 3,348円
国産鶏卵の風味を生かした甘く素朴な味付け。
和膳真ダコとエビの
黄身酢和え 2袋
50g×2 No.63192 **2%UP** **980円**
税込 1,058円
サッパリとした味わいの黄身酢和え。



和膳さざみ昆布の土佐煮 2袋 50g×2 No.63195
2%UP **980円**
税込 1,058円
昆布、ごぼう、えのきの歯ごたえが楽しめます。



トキノのり 乾燥生のり 50g No.63125
2%UP **3,280円**
税込 3,542円
サクサク食感と香ばしさを存分に味わえる乾燥生のり。



トキノ海苔の佃煮 2個 常凍 110g×2 No.63155
3%UP **1,760円**
税込 1,900円
節味楽 2袋 常凍 50g×2 No.63117
2%UP **1,020円**
税込 1,101円



水溫熟成そのこ米ごはん 1箱36パック ササニシキ180g×36 No.63177
送料 ¥0 単独発送 **1パックあたり 350円**
3%UP **12,600円**
税込 13,608円
5パック ササニシキ180g×5 No.63176
3%UP **1,900円**
税込 2,052円
吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。



そのこの御赤飯 9パック 150g×9 No.63179
5%UP **4,050円**
+202ポイント 税込 4,374円
3パック 150g×3 No.63178
3%UP **1,350円**
税込 1,458円



小麦香る生パスタ 3袋 常凍 100g×3 No.63180
3%UP **1,170円**
税込 1,263円
自家製粉そば粉のなま蕎麦 6袋 常凍 100g×6 No.63181
3%UP **2,560円**
税込 2,764円



極みカレーパン 2個 No.63130
2%UP **1,140円**
税込 1,231円
コクのあるカレーペーストを包み、さっくり焼き上げました。



極みナン 9枚 100g×9 No.63129
3%UP **3,000円**
税込 3,240円
※さらにもう1枚! 極みナン 1枚
専用釜で焼いたノンオイル調理ナン。表は香ばしく中はもっちり。



便利つゆ 3本 常凍 300ml×3 No.63153
2%UP **2,250円**
税込 2,430円
スパイス香る熟成ウスターソース 2本 常凍 360ml×2 No.63126
3%UP **1,520円**
税込 1,641円



万能ハーブガーリックソルト 2個 35g×2 No.63414
3%UP **1,800円**
税込 1,944円
ローズマリー、オニオン、ガーリック、バジル、タイム、セージ入り。肉料理やサラダ、パスタ、豆腐や卵料理にも。



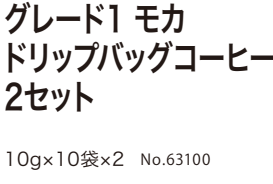
キムチちゃん 2個 常凍 155g×2 No.63152
5%UP **1,800円**
+90ポイント 税込 1,944円
その子トマト 2本 常凍 400g×2 No.63151
3%UP **1,760円**
税込 1,900円



マヌカハニー MGO573/UMF16 250g No.63103
1%UP **11,000円**
税込 11,880円
MGO*を豊富に含んだ、なめらか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※メチルグリオリキサル



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.63100
2%UP **3,800円**
税込 4,104円
華やかでフルーティーな味わいと、雑味のないすっきりきれいな酸味をお楽しみいただけます。



その子ブレンド浅煎り珈琲 2袋 挽き豆200g×2 No.63099
3%UP **3,560円**
税込 3,844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.63098
3%UP **3,880円**
税込 4,190円
アラビカ種の豆が織りなす、ほじよいコクと苦味、豊かな香り、クリアな後味。



その子珈琲アイスブレンド 6本 1000ml×6 No.63102
5%UP **8,160円**
+408ポイント 税込 8,812円
1本あたり 1,360円
2本 1000ml×2 No.63101
2%UP **3,200円**
税込 3,456円



数量限定
レモンサイダー 24本 200ml×24 No.63108
10%UP **8,160円**
+816ポイント 税込 8,812円
6本 200ml×6 No.63107
2%UP **2,040円**
税込 2,203円
国産レモン果汁とこだわりの天然水を使った、すっきり爽やかな飲み口。



ホワイティ 2本 500ml(5倍希釈)×2 No.63104
3%UP **3,000円**
税込 3,240円
安定剤無添加でつくった、爽やかな甘みの乳性飲料。



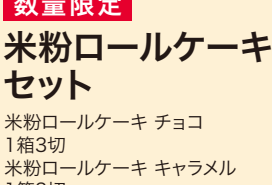
有機ジンジャーりんご 4本 有機しょうがシロップ(濃縮)310g(4~6倍希釈)×4 No.63106
1,500円お得!
合計価格 6,000円 ▶ **4,500円**
税込 4,860円
すべて有機原料を使用した生姜ドリンクの素。



有機フルーツ+野菜 6本 190g×6 No.63105
5%UP **1,680円**
+84ポイント 税込 1,814円
果汁84%で、飲みやすくさらりとした口当たりです。



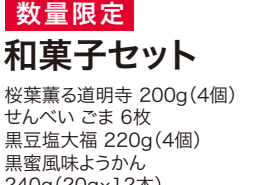
数量限定
米粉ロールケーキ セット 米粉ロールケーキ チョコ 1箱3切
米粉ロールケーキ キャラメル 1箱3切
米粉ロールケーキ 抹茶 1箱3切
米粉ロールケーキ プレーン 1箱3切
常凍 **5,500円**
No.63086 税込 5,940円



数量限定
和菓子セット 桜葉薫る道明寺 200g(4個)
せんべい ごま 6枚
黒豆塩大福 220g(4個)
黒蜜風味ようかん 240g(20g×12本)
みたらし団子 200g(5本)
常凍 No.63088
合計価格 4,240円 ▶ **3,500円**
税込 3,780円
740円お得!



数量限定
桜葉薫る道明寺 2袋 200g(4個)×2 No.63182
3%UP **1,840円**
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
せんべいしょうゆ 2袋 6枚×2 No.63186
3%UP **1,760円**
税込 1,900円
伝統の製法で焼き上げた香ばしいしょうゆせんべい。



数量限定
せんべいざらめ 2袋 6枚×2 No.63187
3%UP **1,760円**
税込 1,900円
しょうゆだれが引き立てる懐かしいざらめの甘さ。



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



数量限定
桜葉薫る道明寺 2袋 200g(4個)×2 No.63182
3%UP **1,840円**
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。



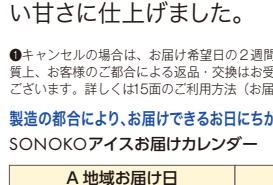
数量限定
みたらし団子 2袋 200g(5本)×2 No.63183
5%UP **1,520円**
+76ポイント 税込 1,641円
国産うるち米を使用。風味豊かな団子に、甘辛いタレをたっぷり。



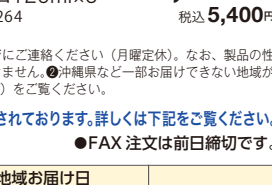
数量限定
せんべいごま 2袋 6枚×2 No.63185
3%UP **1,760円**
税込 1,900円
1袋 6枚 No.63184
880円
税込 950円



数量限定
せんべいしょうゆ 2袋 6枚×2 No.63186
3%UP **1,760円**
税込 1,900円
伝統の製法で焼き上げた香ばしいしょうゆせんべい。



数量限定
せんべいざらめ 2袋 6枚×2 No.63187
3%UP **1,760円**
税込 1,900円
しょうゆだれが引き立てる懐かしいざらめの甘さ。



数量限定
桜葉薫る道明寺 2袋 200g(4個)×2 No.63182
3%UP **1,840円**
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。

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、整うカラダへ

良質な素材を吟味し、不要な食品添加物や油脂を使わない食事を、規則正しく。

鈴木その子の食養理論を受け継いだ「SONOKO式献立セット」を、生活やお好みに合わせて実行しませんか。

栄養バランスを考えたバラエティー豊かな美味しいメニューで、内側から輝くような健やかなカラダをめざしましょう。

献立実行部
おすすめ

ひと足先にスッキリ！
SONOKO
奇跡の
献立実行部

数量限定 10月の4週間完全実行献立セット

78,000円 税込 84,240円 常 凍

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 ほうじ茶タイプ

送料¥0
単独発送

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	10/ 1 (水)～10/15(水)	10/ 2 (木)～
第2週	10/ 8 (水)～10/22(水)	10/ 9 (木)～
第3週	10/15 (水)～10/29(水)	10/16 (木)～
第4週	10/22 (水)～11/ 5 (水)	10/23 (木)～

お申し込み受付期間

10/11(土)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



ありがとう乳酸菌
2箱

※お届け日は、お届け地域や天候、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。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



うなぎの蒲焼、ペッパーズモーク、あんまん入り!

常 凍

数量限定 10月の1週間グルメセットA No.63197 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】牛肉と春雨のチャブコギ、焼きフライ コロケ、北海道産豚ヒレのペッパーズモーク、鶏とマッシュルームのマカロニグラタン、高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き)、北海の恵みごちそう
丼、真だらの味噌漬け焼き、国産真さばの味噌煮、ウィズボンチンカレー、ノンオイル調理 黄色
いビーフカレー、からだ想いの鶏スープ、国産小松菜のみそ汁、北海道産小
豆のもっちりあんまん、国産具材の筑前煮、和膳切り干し大根、和膳ひじきの
煮物、豆ちゃん(大豆の煮豆)、帆立しぐれ煮(小分け)、椎茸昆布、極み
チョコチップパン、極み厚切り山型パン、トーストクリーム×2、釜揚げうどん
、その子のどら1個、せんべい ごま、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



濃厚ガトーショコラ 1個

新製品の九宝あんかけも特大かぼちゃあんぱんも!

常 凍

数量限定 10月の1週間グルメセットB No.63198 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、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、黒毛和牛のビーフハ
ヤシ、越後もちぶたのハンバーグ〜トマト煮込み〜、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、天然鯛入り鰯かけしんじょう、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真いわしのしょうが
煮、**NEW** ノンオイル中華 九宝あんかけ、国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん、国産
具材の筑前煮、思い出のやさしい玉子焼、和膳真ダコとエビの黄身酢和え、
和膳鶏そぼろ入りうの花、和膳さんびらごぼう、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、ごはんを食
べ菜彩、ひじき煮(小分け)、**NEW** 極み特大かぼちゃあんぱん、極み角食パン、
トーストクリーム×2、小麦香る生パスタ、黒豆塩大福、せんべい ざらめ

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

プレゼント



濃厚ガトーショコラ 1個

揺らぎやすい季節の変わり目も元気に美味しく過ごしましょう!



数量限定 10月の朝昼間食セットプラス

No.63199 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】国産牛100%プレミアムミートローフ、スパイシー
チキン、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、海の幸マカロニグラタン、焼きフライ 海老クリーム
コロケ、国産真いわしのしょうが煮、真だらの味噌漬け焼き、ノン
オイル調理 キーマカレー、国産具材の筑前煮、和膳切り干し大根、
NEW 極み特大かぼちゃあんぱん、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、せんべい ごま、プチ
ゼリー葡萄、アーモンドと蜂蜜のリエ
ージュ風ワッフル

※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

プレゼント



牛肉と春雨のチャブコギ
1袋

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

朝食

夕食

昼食

間食&夜食

1日分の食事例

エビデンスも取得!

2カ月全56日間の集中献立で、美味しく食べて本気やせダイエット!

8週間ダイエット*1 献立セット 常 凍

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

150,000円 税込162,000円 送料¥0 単独発送

※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*1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*1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、お届け地域や天候、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。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21人(年齢41.7±8.6歳)が対象として、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して、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%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。※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

SH様の数値の変化

体重	体脂肪率	BMI	ウエスト
91.0cm	37.1%	66.1kg	12cm
86.0cm	35.7%	64.7kg	12cm
79.0cm	33.9%	62.1kg	12cm

START 8週間後

SH様 (47歳)※当時 Before After

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.62723 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*熱成そのこ米ごはん19食

単独発送

No.62724 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、国産真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

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

パンを中心に、和洋中とバラエティー豊かなメニュー。パンや麺がお好きな方におすすめ

その子ちゃん献立セット

No.62727 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、極みバーガーバンズ×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

※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

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かえ、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

※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

3食+間食+夜食 ×7日分=計35食

召し上がり方の一例<メニュー表>付き

【セット内容】越後もちぶたのハンバーグ〜トマト煮込み〜、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、国産真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×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

※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

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

※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

SONOKO式実行相談窓口

〈開設日時〉火・木・土 10時〜17時

「お電話が混み合っつなかりにくい」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。



新製品・リニューアル情報

数量限定

NEW

極み特大かぼちゃあんぱん

北海道産の完熟かぼちゃを使ったあんを、小麦がやさしく香るSONOKOだけの生地で包み、黒ごまをトッピングしました。

NEW

オードパルファム

鈴木その子が完成させた「パルファム」の甘くやさしい香りとその世界観を大切に受け継いで、丁寧に再現しました。

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 ※セール品・プレゼント品は十分ご注意ください。※写真はイメージです

SONOKO 棚卸による出荷停止期間のご案内

この度、SONOKOでは決算棚卸を予定しております。期間中は通販出荷作業が停止、銀座店においては営業を休業をいたします。そのため、ご注文品をお届けができない日がございます。お急ぎのものはお早めにご注文賜りますようお願い申し上げます。お客様にはご不便をおかけして大変申し訳ございません。何卒、ご理解とご協力をいただけますようよろしくお願い申し上げます。

●出荷休止期間：10/1（水）、2（木）

●銀座店休業：10/1（水）

お届けについて

9/28（日）18:00までのご注文
⇒ 9/30（火）出荷、翌日／翌々日お届け

9/29（月）18:00以降のご注文
⇒ 10/3（金）以降順次出荷、翌日／翌々日以降のお届け

SONOKOのポイントサービス

■ポイントを貯める

パール会員様は1%、プラチナ会員様は3%のポイントがお買物のたびに貯まります

- 一部ポイント対象外の製品がございます。詳しくはスタッフにお問い合わせください。
- 有効期限は最終購入日から1年間で、お買物のたびに自動延長されます。
- ご返品された場合、相当分のポイントを差し引かせていただきます。

■ポイントを使う

貯まったポイントは次回以降のお買物で1ポイント＝1円としてご利用いただけます

- ポイントを使ったご注文も有効期限の自動延長の対象となります。
- 送料・代引き手数料にポイントをご利用いただくことはできません。
- ご本人様以外へのポイントの譲渡や合算、現金への換金はできません。

👑 会員ステージについて

ランクアップするとポイント還元率がアップ！さまざまな特典もご用意しています

パール会員	プラチナ会員
ポイント還元 1%	ポイント還元 3% 年2回 スペシャル プラチナクーポン 選べる お誕生日 プレゼント 月1回 送料無料 

※前年度または今年度内のご購入金額が20万円（税別）に達すると、翌月からプラチナ会員にランクアップします
前年度：2024年4月1日～2025年3月31日、今年度：2025年4月以降
※定期便・福袋・サービス・イベント参加費も含むすべての購入が累計金額に合算されます
※オンラインショップは月1回送料無料の対象外です

🚚 定期便について

長く続けるほどにご愛用のお品がどんどんお得になる便利なサービスです

定期購入時			
毎回 10% ポイント付与 1～12回目	毎回 15% ポイント付与 13～24回目	毎回 20% ポイント付与 25回目～	全国どこでも 毎回送料無料 

※変更・休止・解約は、お電話にて承ります。次回お届けの1週間前まで（そのこ米定期便は20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
※2回連続のお休みはできません

ご利用ガイド

ご注文

☎ 電話

受付時間 / 10:00～18:00（月曜定休）

0120-88-7878 ●IP電話・固定電話をご利用の場合
TEL.03-4335-7750

📠 FAX

受付時間 / 24時間受付・通信費無料

FAX 0120-48-7717

✉ 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

🏠 SONOKO 銀座店

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

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

🖥 オンラインショップ

受付時間 / 24時間受付

www.sonoko.co.jp



お支払い

📷 クレジットカード

- お支払いは一括／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。
- 初めてのご登録の際は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ので、あらかじめクレジットカードをお手元にご用意ください。
- クレジット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がございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。

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* ※3	○	○	○	—	—	—	—

***銀座店でのご購入時のみご利用になれます**
※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の
番号の下4桁と有効期限のみお伝えください

- ※1：1万円以上のお買い上げの場合ご利用可能
- ※2：分割回数は3、5、6、10、12、15、18、20、24回より
- ※3：3/1～6/15、8/1～11/15の期間ご利用可能

💰 代金引換

- 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、個数口ごとに代金手数料として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（税別）以上の場合、代引き手数料・送料ともにSONOKOが負担いたします。
- 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。 ※1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします

📦 お届け方法

宅配便にてお届けいたします。

- 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時までのご注文で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。

誠に恐れ入りますが、福島県の一部地域（下記掲載）はアイスセットのお届け再開の目処が立っておりません、何卒ご了承くださいませ。

[1] 全域で集荷・配達を停止している地区 双葉郡大熊町・双葉町[2] 一部で集荷・配達を停止している地区 双葉郡葛尾村葛尾字野行地区・字柏原地区・字小出谷地区・大堀地区・井出地区・小丸地区・末森地区・室原地区・羽附地区・双葉郡浪江町酒井地区津島地区・下津島地区・南津島地区・赤宇木地区・川房地区・屋簷根地区・双葉郡富岡町桜地区・夜ノ森北地区・夜ノ森南1丁目・夜ノ森南2丁目・小良ヶ浜字深谷808番地の1を除く区域・大宮の一部地区・本岡の一部地区・相馬郡飯館村長泥地区・南相馬市小高区金谷地区

🚚 送料

全国一律779円（税込）1個口につき

- お電話注文は1件のお届け商品合計が30,000円（税別）以上で送料無料。
- 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。
- 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。

※1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします

お問い合わせ

📞 お問い合わせ

音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。

- ①ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ
- ②住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種お手続き
- ③SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
- ④個人情報・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・交換に関しましては事前に左記のお問い合わせ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（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

返品・交換をお受けできないもの

- 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
- 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一部返品 ■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お手続きの上、ご指定の口座より一旦引き落とし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でご返金いたします。

イベントのお知らせ

10/12(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」栄駅から徒歩約2分
TEL:052-955-1001

10/13(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



東京第一ホテル錦
栄駅1番出口
名城線
錦通
サンシャイン栄



新梅田駅
ファミリーマート
4出口
ピアスタワー
ハートンホテル北梅田
地鉄御堂筋線

開場・受付 11:45 **定例会** 12:15~13:45 **販売会** 13:45~15:30
受付終了 15:15 **閉場** 15:30 ※11:45~12:15もお買い物ができます

事前ご予約特典

「うれしい/ご来場プレゼント」

数量限定販売

極みメロンパン
(なくなり次第終了)

当日は会場限定のお買い得商品が満載!

※ご予約なしでのご来場でも定例会参加やお買いものはお楽しみいただけます。なくなり次第終了の商品もございます。ご希望の方はお早目にご来場ください

お問い合わせ・お申し込み先 0120-88-7878

ご予約制 / SONOKO ミニイベント

普段なかなかお目に掛かる機会のない会員様へ、様々なお話や体験を直接お届けにまいります。事前ご予約制・少人数でのアットホームなイベントです。ぜひお気軽にご参加ください!

【開催予定】

- 10月4日(土)..... 松山
- 10月5日(日)..... 広島
- 11月2日(日)..... 福岡

※該当地域にお住まいの会員様へは、会場や開催時間など改めてハガキやメールマガジン等でご案内いたします

※その他の地域でも順次開催を予定しております

詳しくはお気軽にお問い合わせください

超早割+早便でさらに**お得**

おせちの早便はじまります!

12/10(金)~20(土)までの**早便ポイントプレゼント!**
お届けを希望された方に

年末年始は物流量が急増するため、お届け日を分散させることで物流業者様の負荷を減らす取り組みが期待されています。そこでSONOKOでは、おせち重とおせち重を含むセットを対象に「早便」制度をスタート。例年より早い12月10日(水)から20日(土)までのお届けを希望された方に、感謝を込めてポイントをプレゼントいたします。ぜひ「早便」のご利用をご検討ください。

早便の対象	
◆特製和洋二段重...	超早割 10%OFF 早便なら 300P
◆特選和の重.....	超早割 10%OFF 早便なら 300P
◆和洋二段重.....	超早割 10%OFF 早便なら 300P
◆和の重.....	超早割 10%OFF 早便なら 300P
◆おせち重入り1週間グルメセット.....	超早割 10%OFF 早便なら 300P
◆クリスマス&おせち重入り年末年始グルメセット...	超早割 20%OFF 早便なら 300P
◆クリスマス1週間グルメセット&和洋二段重....	超早割 20%OFF 早便なら 300P
◆GG付き特選和洋二段重&年末年始グルメセット...	超早割 34%OFF 早便なら 600P

詳しくは2・3面へ!

銀座店の ご案内

営業時間 1F CAFE 11:00~20:00 2F 11:00~19:00

※営業時間は変更する場合がございます。詳しくはスタッフまでお問い合わせください

10/1(水) 棚卸しのため終日CLOSE
10/19(日) 【トキノ会定例会】1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業 / 2F 終日会員様貸切営業
10/27(月) システムメンテナンスにつき終日休業

SONOKO ハロウィン

10/21(火)~31(金)

※27日(月)はお休みです

★CAFEオリジナルスイーツの販売★
★ハロウィン限定商品やお買い得商品をご用意★
★はずれなし!ハロウィンガチャ~10,000円毎に1回~

はずれなし!

SONOKO 銀座店27周年アニバーサリー

2025/11/15(土)・16(日)

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

会員様限定貸切

銀座店開店27周年を記念した特別販売会イベント(会員様貸切イベント)を開催いたします

1 豪華来場プレゼント
来場するだけでもねくももらえる!

2 銀座店限定! アニバーサリー特別セット

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

4 スペシャルゲストによるトークショー!

5 2日間限りのCAFE特別メニューが登場

※セール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、イラストはイメージです

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

SONOKO CAFE

1日10食限定

特別プレート/
天然鯛入り
餡かけしんじょうと
きのこの和膳プレート
2,600円(税込)

限定プレート内容
●帆立と舞茸の炊き込みごはん
●ぎんびらごぼう ●味噌汁

販売期間 10/2(木)~31(金)

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

10/17(金)~19(日) お楽しみ付き販売

10/19(日) 10月のトキノ会定例会

2026年新春おせちのご紹介:食品事業部 宇都宮隆靖

予定 11/7(金)~9(日) お楽しみ付き販売

11/9(日) 11月のトキノ会定例会

ゲスト講師:SO ENEGIE共同企画者 鈴木宏昌氏

2025 10 THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 VOL.100

10月の今号、お陰様でこの連載が100回を数えました。気がつけば8年有余の時が流れたこととなります。思えば50年前に始まったSONOKOの歴史は、無名の主婦だった鈴木その子が、たった一人で自ら確立した食養理論を世に問うために生きた道。目に見えない、そして次々に立ちはだかる壁に挑み、乗り越え続けた軌跡が浮かび上がってきます。

今日のSONOKOの礎を一代でつくり上げた創業者鈴木その子は、どんな人間だったのか。2000年の逝去から四半世紀。存命であれば93歳。きっとあの眼光鋭い眼差しで、今の日本を厳しく見抜き、よりよき方向へ導いてくれているに違いないと思うのは私だけではないはずです。2001年から24年間、毎月開催する定例会で上映する鈴木その子講演VTRは、まるで現在の状況を踏まえて話しているかのようで、時が経っても色褪せないのは、真実の理論に基づく深い真理であるからだ気づくのです。

しかし、時は確実に進みます。かつて鈴木その子が「私もいつかはこの世からいなくなる。けれども鈴木式とSONOKOは残さなくてはならない。なぜならなくなったら困る人がいるから。皆様が後に続いてくださることを信じているから、私が今なすべきことを一生懸命にやるだけです」と自らに言い聞かせるように語っていた姿を忘れません。

鈴木その子と実際に会い言葉を交わしたという方は、今ではとても少なくなっています。当然ですが、スタッフもしかり。10年前、鈴木その子がどんな方だったのか教えてほしいと編集スタッフに依頼されて始まったのが、本連載なのです。

私が鈴木その子とご縁を持ったのは『やせたい人は食べなさい』の発売から間もない頃。それからはレストランの客として、さらにトキノ会設立後は会員として、そして私自身の40代からの10年間はトキノ社員として、鈴木その子の人生の大団円までをご一緒させていただきました。

その経験から少しでも鈴木その子の素顔を紹介できればと始めたのですが、まだまだ書き足りない、伝えきれないことばかり。自らの稚拙な文章を恥じ入るばかりです。それでも100回を迎えて思うのは、私に託された役割を記憶が鮮明にあるうちに少しでも多く遺さなくてはならないということです。月ごとに、季節が巡るたびに、蘇る思い出と教えを紐解きつつ、真実の愛に生きた鈴木その子の姿をお伝えできればと願っています。

さて10月です。もう年末が視界に入り始めます。そして新しい年の最初にいただくものといえば「SONOKOのおせち」です。選びぬかれた食材が丁寧に調理され、重箱に美しくびっしり詰まった伝統の安心のおせち。数十年前に鈴木その子の手づくりのおせちをいただいてからずっと食べ続けているSONOKOのおせち。近年は特に、それを食せるのは何物にも代えがたい幸運な出逢いであることを知るので。

食を取り巻く環境は厳しさを増す一方です。特にSONOKOのおせちの食材は厳しい条件のもとで揃えられます。その重責を担うスタッフは、1年前から始動します。その間にはさまざまな障害が起こります。想定外の原材料の高騰は言うに及ばず、地球環境の変動や生産者の減少により調達ができなくなる食材もあります。それらをつつと乗り越え、SONOKOでなければつくり得ない安心美味のおせちがようやくあがるのです。今年もまた食せる喜びを胸に、年末に向けて1年の総仕上げを行っていくと決めました。

