

2026

2

THE SONOKO

vol.383

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

チョコ尽くしフェア

花よりも華やかな

SONOKOの甘い春、到来!

ひなまつりフェア

数量限定

まるで春のお年玉♪
ひなまつり
お楽しみBOX5万円^(税別)以上お買い上げの方にプレゼント

2月限定

朝晩くまなく、抜かりなく!

全身保湿、忘れていませんか?

訳アリ SALE!

迷わず今! 超お得な「荘水」をお見逃しなく!

SONOKOのこだわり キムチちゃん

果物、野菜、だしなどいくつかの素材が生み出す甘みや旨みも溶け込んだ調味料

■ 1回のご注文金額(税別)が対象となります。銀座店では、1日のお買い上げ金額の合算が対象となります ■ ポイントを利用した場合もプレゼントの対象となります ■ オンラインショップもプレゼント対象です
 ■ 以下はプレゼント対象外です ○ 定期便などのご予約品 ○ 単独発送となる別送品(ご予約販売品) ○ 先様送りギフト ○ 浄水器本体 ○ 浄水器工事費、メンテナンス費 ○ 寝具など一部のSONOKOセレクト品…他 ※詳しくはお電話にてお問い合わせください

チョコ尽くしフェア

ぜ～んぶ食べたい! 甘美



リピートや
複数お求めの方で
完売必至の
大人気のセット

なんと新製品が
プレゼントで
もらえる!

カシューナッツクッキー 珈琲

サクサク食感のクッキーに
珈琲味ができました!

小麦粉の代わりにカシューナッツを使用。有機栽培のコロンビア産アラビカ種の豆のみでつくったオーガニックインスタントコーヒーの香ばしさとほろ苦さをご賞味ください。詳しくは▶12面へ



カシューナッツ
クッキー
珈琲 1袋

数量限定

チョコ尽くしセット

No.65058 常凍
本格カステラ(チョコ) 1本12切
米粉ロールケーキ チョコ 1箱3切
ザ・ミルクチョコレート 100g
濃厚ガトーショコラ 1個
極みチョコチップパン 1個

6,000円
税込 6,480円



早くも残りわずか!
昨年も即完売した
格別な味わいの
ビッグなチョコ

数量限定

ザ・ミルクチョコレート

100g No.65158 常凍 1,500円 税込1,620円

カカオ・トレース認証付きのベルギー産クーベルチュールを100%使用。ナッツィな香りのカカオと絶妙に調和する芳醇なミルクを合わせ、バニラ由来の天然香料で上品な香りを添えました。

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



今年はザ・ミルク
チョコレート入り!
ごちそう尽くしで
こんなにお得!

セレクト
クレマン・ド・
ブルゴーニュ 2本
750ml×2 No.65178 常凍

7,000円 1%UP
税込 7,700円 詳しくは▶12面へ

数量限定

バレンタイン晚餐セット

No.65059 常凍

大山どりのローストチキン 2本
北海道かぼちゃのデザートポタージュ 160g×2
極みロールパン 1袋(2個)
トーストクリーム 30g×2
米粉ロールケーキ チョコ 1箱3切
ザ・ミルクチョコレート 100g

6,000円 税込 6,480円



ベルギー産
カカオが香る
生チョコみたいに
リッチなケーキ

数量限定

ショコラノアール

1台(直径約15.5cm) No.65177 常凍

2,850円 税込 3,078円



鈴木その子の
レシピとシンプルな
素材で仕上げた
しっとりカステラ

数量限定

本格カステラ(チョコ)

1本12切 No.65176 常凍

2,600円 税込 2,808円

年に一度のチョコ尽くしのグルメセットはプレゼントまでチョコレート味

数量限定 2月の1週間グルメセットA No.65062 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



21,000円
税込 22,680円

詳しくは▶13面へ



米粉ロールケーキ
チョコ 1箱3切

アイス バニラ&チョコ各5個

バニラ 120ml×5 チョコ 120ml×5

No.9264 常凍 ※ポイント対象外

5,000円
税込 5,400円 詳しくは▶12面へ

アーモンドと蜂蜜の
リエージュ風ワッフル

5個 No.65175 常凍

5%UP
+100ポイント 2,000円
税込 2,160円



軽く温めた
ワッフルに
アイスを乗せて
おうちカフェ

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) ※温度帯の表記のない化粧品はすべて常凍 ※定価・合計価格はECサイトなどでの公式価格 ※セレクト は定期便も含めてすべてポイント対象外です

ご注文は

お電話注文
(通話料無料)

0120-88-7878

受付時間(月曜定休) 10:00~18:00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合は 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。

なる春の誘惑、召し上がれ

ひなまつりフェア

人気の和菓子に
ポン菓子や
あられも入って
大充実!



数量限定 ひなまつり 和菓子セット

No.65161 常凍
あられ 110g
ミックスポン菓子 80g
桜葉薫る道明寺 200g(4個)
みたらし団子 200g(5本)
その子のどら 2個
黒豆塩大福 220g(4個)

合計価格 4,910円▼
3,300円 税込 3,564円
1,610円 お得!

紀州備長炭の
煙が立ち込める中
職人が一つずつ
焼き上げた逸品



数量限定 黒毛和牛 ローストビーフ

200g No.65162 常凍
5%UP **5,550円**
+277ポイント 税込 5,994円



脂身の少ない赤身肉だけを選び、薫香が立ち上る紀州備長炭の火の勢いを職人が瞬時に見極めながら、肉ごとに違う形に合わせて丁寧かつ素早く焼き上げました。

イチゴジャムで
いつもの甘酒の
見た目も味わいも
甘やかに♪

米麹と酒粕の あま酒 2袋

160g×2 No.65169 常凍
3%UP **700円** 税込 756円

季節のめぐみ 国産いちごジャム 2個

150g×2 No.65168 常凍
5%UP **2,060円**
+103ポイント 税込 2,224円

アレンジ

「純米酢」を数滴加えると甘酸っぱいヨーグルト風ドリンクに♪



数量限定

ちらし寿司の素 常凍

3セット 1食分(具材50g・寿司酢20ml)×3
No.65172

合計価格 1,980円▼
1,790円 税込 1,933円

190円 お得!

1セット 1食分(具材50g・寿司酢20ml)
No.65171

660円 税込 712円

黒毛和牛と実山椒の 佃煮 2袋 常凍

90g×2 No.65065
2%UP **3,300円** 税込 3,564円

アレンジ

ちらし寿司に黒毛和牛の佃煮(約1/3袋)をかけて、玉子焼もお好みで!



絶妙に甘辛い
黒毛和牛をかけた
ちらし寿司は
お子様にも!

アレンジ

御赤飯のまん丸ぼたもち

【レシピ】そのこの御赤飯(150g)で丸いおにぎりを3個つくり、ゆであずき(適量)を乗せる。お好みで青のりや胡麻をトッピング。

この価格は今月まで

そのこの御赤飯 6パック 常凍

150g×6 No.65173
3%UP **2,700円**
税込 2,916円

北海道産小豆の ゆであずき 2個

190g×2 No.65174 常凍
5%UP **1,720円**
+86ポイント 税込 1,857円

丸めた御赤飯に
ゆであずきを乗せて
ひなまつり風に
可愛くおめかし



数量限定

北海の恵みごちそう丼 常凍

2袋 2食分(93g×2)×2 No.65164
2%UP **4,800円** 税込 5,184円

1袋 2食分(93g×2) No.65163
2,400円 税込 2,592円

思い出のやさしい玉子焼 常凍

10個(500g) No.65166
2%UP **1,550円** 税込 1,674円

トキノり 2袋 常凍

乾燥生のり 50g×2 No.65167
5%UP **6,960円** 税込 7,516円
+348ポイント



ちらし寿司の素と
北海の恵み
ごちそう丼を混ぜて
玉子焼やのりも!

Aセットの後はちらし寿司や和菓子入りのBセットで幸せな2月を!

数量限定 2月の1週間グルメセットB No.65063 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



21,000円
税込 22,680円

詳しくは▶13面へ



米粉ロールケーキ
キャラメル 1箱3切

※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。

数量限定

まるで春のお年玉♪
ひなまつり
お楽しみBOX

※ポイント対象外 常 凍

お1人様各1点限り 全品送料無料

いくつになってもお雛様のように美しく。
鈴木その子の気持ちを受け継いで
今年も素敵な品々を選びすぎりました。

いずれのBOXも宝飾品以外の商品は内容の一部です

2/28(土)までご注文受付

※商品の性質上返品・交換はできませんのでご了承ください

10万円

税込 110,000円

はな

華

No.65011

約20万円
相当

「荘水」もGGもサプリメントも「ザ・ソノコ」シリーズも!

食品 補助食品 化粧品



TOKINO G.G. SONOKO GG



あられ ありがとう 乳酸菌 荘水



あられ



そのこの 御赤飯×3



ソーリフティ SO LIFTIE 1箱10本 機能性表示食品



ザ・ソノコ シリーズ 11点

●ザ・ソノコ グランクリーム ●ザ・ソノコ セラム ●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】 ●ザ・ソノコ クレン
ジングクリーム ●ザ・ソノコ ウォッシングフォーム ●ザ・ソノコ
ホワイトマスク ●ザ・ソノコ リペアローション ●ザ・ソノコ ホ
ワイトニングローション【薬用美白化粧水】 ●ザ・ソノコ リペア
エッセンス【薬用シワ改善美容液】 ●ザ・ソノコ ホワイトニング
エッセンス【薬用美白美容液】 ●ザ・ソノコ バランシングミルク

10万円

税込 110,000円

さくら

桜

約20万円
相当

選べるクリーム&人気製品がぎっしりでうれしい!

食品 補助食品 化粧品

ザ・ソノコ グランクリーム 2個
No.65009スーパーモイスチャークリームR 2個
No.65010

45g×2



50g×2

CかDのお好みのクリームをお選びいただけます



TOKINO G.G.×2



あられ



カシューナッツ クッキー



カシューナッツ クッキー 珈琲



ドリームプリン カスタード



SONOKO GG×2



その子珈琲 アイスブレンドコーヒー



ソーリフティ SO LIFTIE 1箱10本 機能性表示食品



ザ・ソノコ セラム



ホワイト ストリーム

モイスチュア ボディクリーム【薬用ボディ用保湿クリーム】

3.3万円

税込 36,300円

うめ

梅

No.65012

約6.6万円
相当

食品もサプリも化粧品もあれこれ入ってお得です

食品 補助食品 化粧品



ミックス ポン菓子



せんべい ざらめ



ホワイトティ



シルクハンドクリーム【薬用美容ハンドクリーム】



ドリームプリン カスタード×2



ホワイト ストリーム



プチゼリー 葡萄



スーパーモイスチャー クリームR



荘水



ソーエナジー SO ENERGIE 1箱10本

3.3万円

税込 36,300円

すみれ

堇

No.65013

約6.6万円
相当

美しい佇まいのレザーポーチと化粧品のセット

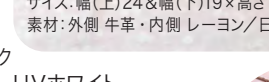
食品 化粧品 雑貨

バッグインバッグとしても使える
大きめサイズ

牛革マルチポーチ

サイズ:幅(上)24&幅(下)19×高さ14.5×マチ7cm/
素材:外側 牛革・内側 レーヨン/日本製シャイニーな
ピンクページ可愛さを添える
蝶のチャーム

〈使用例〉

ポーチの口を開けた
まま固定できるから
出し入れしやすい!ザ・ソノコ
ホワイトマスク

UVホワイト ヴェール

【日中用薬用美白下地】



3Dデザイン セラム



あられ

※美白・白く・色素沈着を防ぐとはメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐこと

常 凍 常温・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常 凍

※定価・合計価格はECサイトなどでの公式価格 ※セレクト は定期便も含めてすべてポイント対象外です

ご注文は

お電話注文 0120-88-7878

(通話料無料) 受付時間(月曜定休) 10:00~18:00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合はTel.03-4335-7750

オンラインショップ
www.sonoko.co.jpShop 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。

迷わず今! 超お得な「荘水」をお見逃しなく!

SONOKO式を実行する皆様にとって食事と同じように欠かせない「荘水」が超お値打ち価格です。どうぞお役立てください。

訳アリ

SALE

数量限定 お1人様各1点限り

外箱に多少の傷がありますが正規品と変わりません



訳アリ荘水 10本

35ml×10 No.65026 常凍

1本あたり **5,250円**

合計価格 77,000円 ▶ **52,500円** 税込 56,700円

**24,500円
お得!**



訳アリ荘水 6本

35ml×6 No.65025 常凍

1本あたり **5,500円**

定価 45,000円 ▶ **33,000円** 税込 35,640円

**12,000円
お得!**

「一度摂らなくなって価値がわかった」のお声が多いロングセラー



数量限定 荘水 6本

35ml×6 No.65024 常凍

45,000円 税込 48,600円



ひとつぶ
チョコアソート
3袋

「荘水」の欠かせないパートナーもお得に

何かと揺らぎがちな季節の変わり目も健やかに美しく!



数量限定

TOKINO G.G 3本

180粒×3 No.65022 常凍

57,000円 税込 61,560円

SONOKO GG 3本 No.65023

詳しくは▶9面



ひとつぶ
チョコアソート
3袋

TOKINO G.G & 荘水セット

TOKINO G.G 180粒
荘水 35ml

No.65027 常凍

合計価格
28,000円 ▼

25,000円

税込 27,000円

**3,000円
お得!**



SONOKO GG & 荘水セット No.65028



冷え*1?

肌弾力?

膝関節*2?

悩みに合わせた成分で元気に!

カメリアサポニンB₂配合

冷え*1が気になる季節も笑顔で!

ツバキ種子エキに含まれるカメリアサポニンB₂は、摂取により手指など末梢部位の血流を増加させる働きが確認されている成分。人生をいきいきと豊かに過ごしたい方に。

ユタカミ
YUTAKAMI

機能性表示食品

2袋 **90日分** 135粒×2 No.65030 常凍



ソーリフティ
SO LIFTIE 9本

24,000円

税込 25,920円

1袋 **45日分** 135粒 No.65029 常凍

5%UP **12,000円**

+600ポイント 税込 12,960円

【届出表示】本品にはカメリアサポニンB₂が含まれます。カメリアサポニンB₂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。

サケ鼻軟骨由来プロテオグリカン配合

ハリのある幸せな毎日をサポート

真皮の中や関節の軟骨に存在するプロテオグリカンに着目したサプリメント。肌弾力の維持を助けるとともに、膝関節の可動性や日常生活における膝の動きの改善に役立ちます。

ソーリフティ

SO LIFTIE

機能性表示食品

3箱30本 常凍 30ml×30 No.65016



7%UP
+1,050ポイント

15,000円

税込 16,200円

1箱10本 30ml×10 No.65017 常凍

3%UP

5,000円

税込 5,400円

【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。

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

*1 冷えにより低下した末梢部位の体温 *2 膝関節の不快感

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。

朝晩くまなく、抜かりなく！全身保湿、忘れていませんか？

そのままにいませんか？

乾燥してガサガサ

肘や膝のシワ

ハリ不足

肘や膝のくすみ*

*乾燥による

Step 1

REPAIR BODY SERUM

シワ改善 | ナイアシンアミド

肌荒れ防止 | グリチルリチン酸ジカリウム

昔と同じケアでは物足りなくなった
大人のボディの肌のために

顔の肌と同じように年齢を重ねているのに、お手入れをつい怠ってしまうボディの肌にまず届けたいのは、エイジングケア美容液「リペアボディセラム」です。有効成分ナイアシンアミドがシワを改善、色素沈着を防ぎ、白く輝くハリ肌を育みます。

シワ改善

美白

保湿

肌荒れ
予防

リペアボディセラム
【薬用ボディ用美容液】2本

200mLx2 No.65034

3%UP

14,000円 税込 15,400円

敏感肌パッチテスト済み ※すべての人に刺激が起こらないというわけではありません



空気が乾燥して、

刺激や不快感に悩む方が増える季節。

顔だけでなくボディの肌のケアもしっかり強化しましょう。

「リペアボディセラム」でシワ対策や美白ケアをしたら、

「モイスチュアボディクリーム」でしっかり保湿。

うるおいに満ちたしっとり健やかな肌を育むには、

お風呂上がりすぐと朝のケアが大切です。

拭きやすく
乾きやすい！



グレースリムバスタオル1枚
サイズ：約34×120cm／素材：綿

大人肌に必須のボディケア2品が
バスタオル付きでとってもお得！



徹底ボディケアセット

No.65056

- リペアボディセラム
【薬用ボディ用美容液】200mL
- モイスチュアボディクリーム
【薬用ボディ用保湿クリーム】200mL

5%UP
+545ポイント

10,900円
税込 11,990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



MOISTURE BODY CREAM

Step 2

保 水 | ヘパリン類似物質

肌荒れ防止 | グリチルリチン酸ジカリウム

カサカサ・ゴワゴワ肌は
クリームで徹底保湿ケア！

顔よりも皮脂腺が少ないボディの肌。歳を重ねるとともに皮脂やセラミドが減り、ますます乾燥しやすくなります。ガサガサやごわつきを防ぐには、上質な保湿ケアを欠かさず続けることがとても大切。肌荒れを予防する「モイスチュアボディクリーム」には、2つの薬用有効成分*を配合。さらに、カプセルに閉じ込めた複数の保湿成分を角質層のすみずみに届けるデリバリーシステムを採用しました。

*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）

ヘパリン類似物質とは

すぐれた保水力が特長の成分。油分と水分の層で構造化された角質層にあるラメラ構造が整うことで、外部刺激を受けにくい健やかな状態へ導きます。



モイスチュアボディクリーム
【薬用ボディ用保湿クリーム】2本

200mLx2 No.65035

3%UP

7,800円 税込 8,580円

敏感肌パッチテスト済み ※すべての人に刺激が起こらないというわけではありません

保湿しながらエイジングケア
指先まで若々しい印象へ

シルクハンドクリーム
【薬用美容ハンドクリーム】2本

45gx2 No.65057

3%UP

6,600円 税込 7,260円

家事や仕事の
合間にこまめに！



私の逸品

リペアボディセラム

片沼雅子様（57歳）

“ かかとまでつるんとうるおってすべすべ感をほめてもらえました ”

発売当初から毎日使っています。しっとりうるおい、ゴワつくるぶしやかかとも、つるとなめらかな感じに。お風呂上がりにふわっと寄り添うようなやさしい香りで気分までほぐれます。「モイスチュアボディクリーム」はのびがよくて使いやすく、毎日のケアがちゃんと肌に届いていると実感させてくれる大切なアイテムです。知人からも「すべすべ感がひときわですね」とほめられます。

鈴木その子の美のメソッドで
心まで満たされながら美しく

SONOKOの化粧品は、香りは自分を
健やかに整えるための大切なもの
という哲学を受け継ぎながら、年齢肌に
アプローチすることをめざして開発され
ています。SONOKO最高峰のセラムと
クリームで、美しい未来を育みましょう。

花々が次々に咲くような
甘くやさしく優雅な香り
オードパルファム

30mL No.65041

3%UP

9,000円 税込 9,900円



上質な香りも溶け込んだ
最高峰*エイジングケア

数量限定

ザ・ソノコ セラム &
クリームセット

ザ・ソノコ セラム 30mL
ザ・ソノコ グランクリーム 45g
No.65031

47,000円

税込 51,700円

*SONOKO内スキンケアにおける



さまざまな年齢サインに
24時間エイジングケア*

数量限定

ザ・ソノコ
セラム

30mL No.65032

22,000円

税込 24,200円

*朝晩のスキンケア



耀きのオーラがあふれ出る
ツヤめくハリ美肌へ

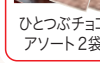
数量限定

ザ・ソノコ
グランクリーム

45g No.65033

25,000円

税込 27,500円



ひとつぶチョコアソート 5袋
ザ・ソノコ セラム 4.5mL
ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g
ザ・ソノコ アイソークリーム
【薬用シワ改善部分用クリーム】0.5g

※エイジングケアとは年齢に応じたスキンケアのこと

常 凍 常温・冷凍（ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです） ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常 凍 ※定価・合計価格はECサイトなどでの公式価格

※セレクト は定期便も含めてすべてポイント対象外です

ご注文は

お電話注文
（通話料無料）

0120-88-7878

受付時間（月曜定休）10：00～18：00 ※IP 電話・国際電話等ご利用の場合は 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!

キムチちゃん

果物、野菜、だしなどいくつもの素材が生み出す 甘みや旨みも溶け込んだ調味料「キムチちゃん」



「SONOKOのキムチの美味しさが忘れられない」

ごはんを中心とした独自の食事法を提唱した鈴木その子は、六本木のレストランで漬物を漬けることもよくありました。皆様からのお声にお応えしてキムチもお届けしており、白菜を漬けたその子キムチ、大根を少し甘めに漬けた白い割干キムチなど、保存料を使わず素材の味わいを生かした品々は大変な人気を博しました。

ところが2008年、外国産の食品に薬品が混入していた事件に、原油価格の高騰と急落も重なり、食品を取り巻く事情が大きく揺れ、おつくりできなくなったSONOKOの食品がありました。キムチもその一つ。発酵食品であるキムチは味や品質の管理がとても難しく、断念するしかありませんでした。そんな中、「キムチが忘れられない」「せめてキムチをつくるものを」とのご要望を受けて2009年に誕生したのが、「キムチちゃん」です。

さまざまな素材が織りなす豊かで奥深い風味

何度も試作を重ねた末にたどり着いた絶妙なバランスで複数の素材をブレンドした「キムチちゃん」は、辛さの中に甘みや旨みも溶け込んだ豊かな風味の調味料として皆様に愛されてきました。一口に唐辛子といっても多くの種類がありますが、SONOKOでは2種類の唐辛子で深みのある辛さを表現。さらに、豆板醤、にんにくなどいくつもの辛みを絡ませ、醸造酢で酸味を足し、国産りんご、野菜、醤油やだしの風味も加えています。

すべての素材について慎重な吟味を重ねているのも、SONOKOのこだわり。たとえば、「キムチちゃん」には醸造酢を入れていますが、酸に弱いでんぷんはとろみが長持ちしないので、酸と相性のよいでんぷんを選んでいきます。また、少量で強い味わいを簡単にさせるとして、一般的なキムチの素にしば

しば使われる、調味料(アミノ酸等)など表示される添加物の調味料や酸味料は、SONOKOの「キムチちゃん」には一切使っていません。増粘安定剤や着色料も入れず、素材そのもののとろみや色合いを生かしています。

糖度、塩分、pH、粘度を全ロットで計測して品質を一定に

たくさんの素材から生まれる「キムチちゃん」は、当たり前のことではありますが、“すべての素材を正確に投入する”“つねに一定の品質に保つ”を各工程で丁寧に実行し、まるで緻密な設計図を描くような気持ちでおつくりしています。配合する素材が多い分、ひとつの素材や工程ではわずかな差であっても、完成したときの味や品質に大きく違いが出るからです。

大きな釜に素材をひとつ加えるごとに、計量時と投入完了時に担当者がサインを記入。保存料を使っていないので、温度管理には特に注意を払っており、釜の中の素材がしっかり加熱され、基準の温度と糖度に達しているかを念入りに確認します。



製造のたびに糖度などを計測して充填



重量の確認を経て運ばれるボトル

次に、釜の中から一部を取り出し、分析室へ。糖度を再び測り、塩分、pH、粘度も計測します。数値だけではわからない見た目や質感は、保管している前回の製造分と比較して確認します。

分析を終えたら、細部まで消毒した器具を通じて充填します。ボトル同士がぶつかって傷つかないように、ベルトコンベアのボトルが集まるスペースを円形に設計したのは、製品への深い愛情と品質への強い責任感ゆえ。ただ辛いだけではない奥行きのある味わいの「キムチちゃん」を、これからどうぞご愛用ください。工場のスタッフも、鍋、チャーハン、麺類に入れたり、豆腐やきゅうりにかけたりして食しています。

＼キムチ以外にも/ 美味しく仕上げる万能調味料！

キムチちゃん 2個

155g×2 No.65121 常凍



5%UP
+90ポイント 1,800円
税込 1,944円



＼混ぜるだけ！/ しみわたるキムチスープを簡単に！

キムチスープセット

●キムチちゃん 155g
●からだ想いの鶏スープ 200g×2
No.65606 常凍



合計価格
2,420円▼
2,000円
税込 2,160円
420円
お得!



アレンジ

【レシピ】鍋に鶏スープ1袋とキムチちゃん(小さじ1と1/2)を入れて混ぜ、煮詰める。

ぽかぽかの味噌鍋をさらに美味しく！

鍋うどんセット

●北海の旨み味噌仕立て小鍋
秋鮭1切・アイナメ1切・帆立1個・タレ50g×2
●釜揚げうどん 250g×2
●和膳ほうれん草としめじのおひたし 50g×2
No.65607 常凍

合計価格 4,700円▶4,000円 税込 4,320円



調



キムチちゃんを入れても美味しい!

アレンジ

【レシピ】茹でたうどん1袋を、キムチちゃん(大さじ2)を入れて煮込んだ味噌仕立て小鍋1袋に入れる。ほうれん草としめじをお好みで。

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一一品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです ※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

上質な香りもお楽しみいただける
SONOKO最高峰の美容液とクリーム

数量限定

ザ・ソノコ セラム&
クリームセット

ザ・ソノコ セラム 30mL
ザ・ソノコ グランクリーム 45g
No.65031

47,000円
税込 51,700円

「美しさの未来は、きっと変えられる」。そんな予感と感動を多くの皆様にもたらしている「ザ・ソノコ シリーズ」の中でも不動の人気を誇るエイジングケア美容液とクリームのスペシャルなセットです。



数量限定

ザ・ソノコ
グランクリーム

45g
No.65033

プレゼント



25,000円
税込 27,500円

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

数量限定

ザ・ソノコ
セラム

30mL
No.65032

プレゼント



22,000円
税込 24,200円

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

数量限定

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】
2本 20g×2 No.65046

プレゼント



20,000円
税込 22,000円

シワを改善する有効成分ナイアシナミドをはじめ、目元に届けたい美容・保湿成分もふんだんに配合。年齢が現れやすい目元に、ハリとうるおいと透明感を。

数量限定

ザ・ソノコ
クレンジングウォーター 2本

145mL×2 No.65053

5%UP 14,000円
+700ポイント 税込 15,400円

とるみのあるテクスチャーが汚れを包み込み、洗い流しもスムーズ。

数量限定

ザ・ソノコ
クレンジングクリーム 2本

120g×2 No.65054

5%UP 14,000円
+700ポイント 税込 15,400円

とるけるように肌になじんで毛穴に入り込み、メイクや皮脂をすり。

数量限定

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.65048

プレゼント



14,400円
税込 15,840円

みずみずしいうるおいで角質層のすみずみまで満たしながら、透明感あふれる白く輝く肌へ導きます。次に使うセラムなどが浸透しやすい肌に整えるブースター機能も。

数量限定

ザ・ソノコ
リペアローション
2本

120mL×2 No.65049

プレゼント



14,400円
税込 15,840円

ハリやうるおいの低下、くすみ*1といった年齢肌の悩みにアプローチ。なめらかにキメを整えながら、うるおいがみなぎる肌へ導きます。ブースターとしての働きも。

数量限定

ザ・ソノコ
ウォッシングフォーム 2本

100g×2 No.65047

5%UP 14,000円
+700ポイント 税込 15,400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。

数量限定

ザ・ソノコ
ホワイトマスク 2本

90g×2 No.65045

5%UP 18,000円
+900ポイント 税込 19,800円

乾燥や古い角質による大人のくすみやごり肌に、艶めきと輝きを。

数量限定



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.65050

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。

数量限定



ザ・ソノコ
リペアエッセンス

【薬用シワ改善美容液】
30mL
No.65051

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。

数量限定



ザ・ソノコ
バランシング
ミルク 2本

80mL×2
No.65052

プレゼント



20,000円
税込 22,000円

水分、油分、3種類のセラミド*3を含む保湿成分が、肌のモイスチャーバランスを整え、もっちりやわらかな肌へ導きます。ベタつかないコクのあるテクスチャー。

数量限定



スーパー
モイスチャー
クリームR

50g
No.65044

5%UP 25,000円
+1,250ポイント 税込 27,500円

10種類以上の保湿成分*4を贅沢に配合したまるで水のようなみずみずしい感触のクリーム。すうっと肌に溶け込むように心地よくなじみ、しっとりびるびるの肌を育みます。

プレゼント



ライトアップBB



SPF35/PA+++
30g×2 No.65037



SPF35/PA+++
30g×2 No.65036

3%UP 各9,000円
税込 9,900円



フェイスパウダー

30g(パフ付き) No.65043

7%UP 4,500円
+315ポイント 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。

大人肌に必須のボディケア2品が
バスタオル付きでとってもお得！



徹底ボディケア
セット

リペアボディセラム
【薬用ボディ用美容液】
200mL
モイスチュアボディクリーム
【薬用ボディ用保湿クリーム】
200mL
No.65056

5%UP 10,900円
+545ポイント 税込 11,990円



サイズ: 約34×120cm/
素材: 綿



【薬用ボディ用美容液】
200mL×2 No.65034

3%UP 14,000円
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。



【薬用ボディ用保湿クリーム】
200mL×2 No.65035

3%UP 7,800円
税込 8,580円

肌荒れを防ぐ2つの有効成分*5配合。保湿しながら未来の肌を守る。



SQオイル 2本

20mL×2 No.65038

5%UP 7,600円
+380ポイント 税込 8,360円

肘や膝、かかと、髪の毛まで、全身丸こ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.65057 3%UP 6,600円
税込 7,260円

シワを改善して白く輝く手肌へ導くエイジングケアハンドクリーム。

NEW ダメージやパサつきに悩む
大人の髪のためのヘアオイル



YUTAKAMI
モイストリペアオイル 2本

58mL×2
No.65055

5%UP 6,000円
+300ポイント 税込 6,600円

パサつき、ゴワつき、うねり、広がり、ハリコシ不足など、さまざまなトラブルに悩む大人の髪に、ヘアトリートメント剤やスタイリング剤としてお使いください。



ヘアカラー
トリートメント

ダークブラウン
200g No.65039

ブラック
200g No.65040

2%UP 各3,000円
税込 3,300円

オードパルファム



3%UP 9,000円
税込 9,900円

オードトワレスOU



3%UP 7,000円
税込 7,700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 ※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、スズノボリエキス、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、セイヨウトチノキ種子エキス(保湿・整肌成分) ※パッチテスト済みとはすべての人に刺激が起こらないというわけではありません ※1 乾燥による ※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 グリセリン、ベタイン、ジメチコン、フェニルトリメチコン、アケビ茎エキス、アロエベラ葉エキス、セージ油、ヒアルロン酸Na、ポリクオタニウム-51、PEG-150、水添レシチン(保湿成分) ※5 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 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) ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常 凍 ※定価・合計価格はECサイトなどでの公式価格 ※ セレクト は定期便も含めてすべてポイント対象外です

ご注文は

お電話注文
(通話料無料)

0120-88-7878

受付時間 (月曜定休) 10:00~18:00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合は 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。

サプリメント

初代GGのレシピを再現しつつ進化



数量限定
TOKINO G.G
3本
常 凍
180粒×3
No.65022

プレゼント
ひとつぶチョコ
アソート 3袋

57,000円
税込 **61,560円**

鈴木その子が開発したレシピを再現。生で食べられるほど新鮮な瀬戸内海産のカキから抽出したエキスを配合。



TOKINO G.G & 荘水セット 常 凍
TOKINO G.G 180粒
荘水 35ml
No.65027
合計価格 **28,000円** ▶ **25,000円**
税込 **27,000円**

3,000円 お得!

カキ肉エキスと植物エキスではつつと



数量限定
SONOKO GG
3本
常 凍
180粒×3
No.65023

プレゼント
ひとつぶチョコ
アソート 3袋

57,000円
税込 **61,560円**

カキ肉エキスに、植物由来成分、ビタミンC、ビタミンB群などをプラス。外食が多い方や食事が偏りがちな方に。



SONOKO GG & 荘水セット 常 凍
SONOKO GG 180粒
荘水 35ml
No.65028
合計価格 **28,000円** ▶ **25,000円**
税込 **27,000円**

3,000円 お得!

良質な水でカラダを満たして健康に

数量限定 お1人様各1点限り 常 凍



※外箱に多少の傷がありますが正規品と変わりません

訳アリ荘水 10本
35ml×10
No.65026
合計価格 **77,000円** ▶ **52,500円**
税込 **56,700円**

1本あたり 5,250円
24,500円 お得!

訳アリ荘水 6本
35ml×6
No.65025
定価 **45,000円** ▶ **33,000円**
税込 **35,640円**

1本あたり 5,500円
12,000円 お得!



数量限定
荘水 6本 常 凍
35ml×6
No.65024

プレゼント
ひとつぶチョコ
アソート 3袋

45,000円
税込 **48,600円**



数量限定
SONOKO G.G
口ゼ 3本 常 凍
150粒×3
No.65021
40,000円
税込 **43,200円**

ひとつぶチョコアソート

ユタカミ
機能性表示食品
2袋 90日分 常 凍
135粒×2 No.65030
24,000円 税込 **25,920円**

1袋 45日分 常 凍
135粒 No.65029
12,000円 税込 **12,960円**

【国産表示】本品にはカメリアサボンBが含まれます。カメリアサボンBは、末梢部位の血流を改善することにより、気温や室温が低い状態で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、長寿の秘訣、治癒、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 常 凍
SO ENERGIE
機能性表示食品
3箱30本 50ml×30 No.65019
12,000円 税込 **12,960円**

7%UP **1,050ポイント**

ソーリフティ 常 凍
SO LIFTIE
機能性表示食品
3箱30本 30ml×30 No.65016
15,000円 税込 **16,200円**

7%UP **3,000ポイント**



能活生活 2箱 常 凍
30粒×2 No.65018
14,000円 税込 **15,120円**

5%UP **700ポイント**

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



がんばれ善玉菌 2箱
5.5g (粉末タイプ)×30包×2 常 凍
No.65015
6,000円 税込 **6,480円**

7%UP **420ポイント**

善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維やオリゴ糖などを配合。

食品



数量限定
2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
牛肉と春雨のチャップコギ 180g
焼きフライ コロッケ 110g(2個)
焼きフライ 海老クリームコロッケ 100g(2個)
ノンオイル中華 九宝あんかけ 180g
常 凍
No.65060
5,500円
税込 **5,940円**



数量限定
2月のパンセット
国産豚ヒレ肉の もちり肉まん 1個
北海道産小豆の もちりあんまん 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×4
常 凍
No.65061
3,700円
税込 **3,996円**



数量限定
今年のはザ・ミルクチョコレート入り! ごちそう尽くしでこんなにお得
バレンタイン晚餐セット 常 凍
大山どりのローストチキン 2本
北海道かぼちゃのデザートポタージュ 160g×2
極みロールパン 1袋(2個)
トーストクリーム 30g×2
米粉ロールケーキ チョコ 1箱3切
ザ・ミルクチョコレート 100g
No.65059
6,000円
税込 **6,480円**



数量限定
黒毛和牛 ローストビーフ
200g No.65162
5,550円
税込 **5,994円**

5%UP **277ポイント**

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

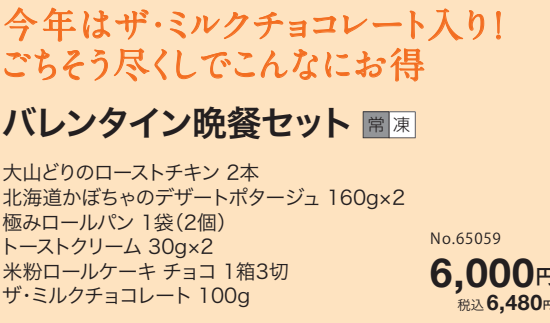


数量限定
そのまま美味しい 肉まるくん
3袋 114g(12個)×3 No.65068
2,280円
税込 **2,462円**

3%UP



数量限定
1袋 114g(12個) No.65069
760円 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◎



数量限定
今年のはザ・ミルクチョコレート入り! ごちそう尽くしでこんなにお得
バレンタイン晚餐セット 常 凍
大山どりのローストチキン 2本
北海道かぼちゃのデザートポタージュ 160g×2
極みロールパン 1袋(2個)
トーストクリーム 30g×2
米粉ロールケーキ チョコ 1箱3切
ザ・ミルクチョコレート 100g
No.65059
6,000円
税込 **6,480円**



数量限定
放牧豚のボロニアソーセージ 2袋
80g×2 No.65067
1,560円
税込 **1,684円**

3%UP

枝豆とトマト入りのしっとり食感のソーセージ。



NEW
国産肉100% 芳醇デミグラスハンバーグ 2袋
200g×2 No.65077
2,240円
税込 **2,419円**

3%UP

肉本来の旨みと食感をお楽しみいただけるハンバーグに、17種類もの素材が溶け込んだ奥深いデミグラスソースを絡めました。



数量限定
焼きフライ 極旨メンチカツ 常 凍
10個 85g×10 No.65076
6,180円
税込 **6,674円**

1個あたり 618円

6個 85g×6 No.65075
4,130円
税込 **4,460円**

1個あたり約689円
3%UP

※さらにもう1個/焼きフライ 極旨メンチカツ1個

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

常凍

黒毛和牛のビーフハヤシ 5袋
180g×5 No.65074

5,400円
税込 **5,832円**

いさらにもう1袋ノ
黒毛和牛のビーフハヤシ 1袋

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

黒毛和牛と実山椒の佃煮 2袋
90g×2 No.65065

2%UP 3,300円
税込 **3,564円**

山椒と赤ワインの風味を加えた奥深い甘辛さ。

常凍

国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー 5袋
200g×5 No.65072

4,000円
税込 **4,320円**

いさらにもう1袋ノ
国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー 1袋

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

国産豚肉100% ミートオムレツ 3個
100g×3 No.65080

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。

常凍

焼豚 2袋
120g×2 No.65081

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。

常凍

鶏肉のやわらか煮 ~オレンジ風味~ 2袋
200g×2 No.65104

3%UP 2,400円
税込 **2,592円**

しっとりジューシーな鶏肉はお箸で切り分けられるやわらかさ。

常凍

蒸し鶏のガーリック風味 2個
120g×2 No.65082

2%UP 1,400円
税込 **1,512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

だし薫るかき玉風親子丼 5袋
200g×5 No.65070

3,750円
税込 **4,050円**

いさらにもう1袋ノ
だし薫るかき玉風親子丼 1袋

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

調

北海の旨み味噌仕立て小鍋 2袋
秋鮭1切・アイナメ1切・帆立1個・タレ50g×2 No.65064

5%UP 2,960円
+148ポイント 税込 **3,196円**

北海道産の秋鮭、上品な旨みのアイナメの切り身、甘みがたまらない帆立。3つの海の旨みがしみわたる一人分の味噌鍋を手軽にどうぞ。

常凍

天然鯛入り 館かけしんじょう 2袋
120g×2 No.65165

3%UP 2,200円
税込 **2,376円**

上品な旨みの天然鯛や野菜を入れたつみれに、やさしい風味の館を絡めて。

数量限定

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.65100

3%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。

数量限定

北海の恵みごちそう丼 2袋
2食分(93g×2)×2 No.65164

2%UP 4,800円
税込 **5,184円**

1袋 2食分(93g×2) No.65163

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。

常凍

焼きフライ 海老クリームコロッケ 2袋
100g(2個)×2 No.65094

3%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。

常凍

まぐろ煮みそ味 3袋
100g×3 No.65083

5%UP 1,650円
+82ポイント 税込 **1,782円**

セレクト

にしん甘露煮
80g(2枚) No.65095

1%UP 680円
税込 **734円**

※調理例

常凍

ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 5袋
200g×5 No.65071

3,900円
税込 **4,212円**

辛さ★★★★ いさらにもう1袋ノ
ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 1袋

牛肉や3種類の国産野菜、ライスミルクが溶け込んだ辛口カレー。

常凍

北海道にんじんポタージュ 3袋
150g×3 No.65103

3%UP 1,350円
税込 **1,458円**

具だくさんミネストローネ 3袋
150g×3 No.65102

3%UP 1,350円
税込 **1,458円**

常凍

からだ想いの鶏スープ 3袋
200g×3 No.65101

3%UP 2,280円
税込 **2,462円**

淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 3袋
50g×3 No.65093

5%UP 2,100円
+105ポイント 税込 **2,268円**

常凍

国産たらこクリームパスタソース 2袋
110g×2 No.65099

3%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ぶちぶ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.65097

3%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.65098

5%UP 1,460円
+73ポイント 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

北海道にんじんポタージュ 3袋
150g×3 No.65103

3%UP 1,350円
税込 **1,458円**

具だくさんミネストローネ 3袋
150g×3 No.65102

3%UP 1,350円
税込 **1,458円**

常凍

からだ想いの鶏スープ 3袋
200g×3 No.65101

3%UP 2,280円
税込 **2,462円**

淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 3袋
50g×3 No.65093

5%UP 2,100円
+105ポイント 税込 **2,268円**

数量限定

こだわ中華セット
国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん 2個
北海道産小豆のもっちりあんまん 2個
ノンオイル中華 肉焼売 192g(24g×8個)
ノンオイル中華 肉餃子 216g(18g×12個)
ノンオイル中華 肉ワンタン 177g・2〜3食分
(ワンタン15個・スープ2袋)

600円お得!

常凍 No.65091

合計価格 **5,100円** ▶ **4,500円**
税込 **4,860円**

常凍

ノンオイル中華 九宝あんかけ 5袋
180g×5 No.65090

6,400円
税込 **6,912円**

いさらにもう1袋ノ
ノンオイル中華 九宝あんかけ 1袋

奥深い旨みのだしで9種類もの具を煮込みました。

常凍

ノンオイル中華 海老チリソース 5袋
170g×5 No.65089

6,500円
税込 **7,020円**

いさらにもう1袋ノ
ノンオイル中華 海老チリソース 1袋

自然な食感を残した海老を辛すぎないチリソースで。

常凍

ノンオイル中華 肉焼売 5袋
192g(24g×8個)×5 No.65084

4,750円
税込 **5,130円**

いさらにもう1袋ノ
ノンオイル中華 肉焼売 1袋

挽き肉は豚も肉と鶏むね肉に限定し、しょうゆベースで味付け。

常凍

ノンオイル中華 肉餃子 5袋
216g(18g×12個)×5 No.65085

4,750円
税込 **5,130円**

いさらにもう1袋ノ
ノンオイル中華 肉餃子 1袋

豚も肉と鶏むね肉、キャベツや白菜など野菜の旨みもぎっしり。

常凍

ノンオイル中華 肉ワンタン 5袋
177g・2〜3食分(ワンタン15個・スープ2袋)×5 No.65086

4,600円
税込 **4,968円**

いさらにもう1袋ノ
ノンオイル中華 肉ワンタン 1袋

椎茸や筍の食感も楽しい豚も肉のワンタン。スープ付き。

常凍

ノンオイル中華 中華丼 5袋
180g×5 No.65087

3,900円
税込 **4,212円**

いさらにもう1袋ノ
ノンオイル中華 中華丼 1袋

濃厚なあん、贅沢に用いた6種の国産具材の食感・旨みを堪能。

常凍

ノンオイル中華 万能肉味噌 5袋
110g×5 No.65088

3,550円
税込 **3,834円**

いさらにもう1袋ノ
ノンオイル中華 万能肉味噌 1袋

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

ちらし寿司の素 3セット
1食分(具材50g・寿司酢20ml)×3 No.65172

合計価格 **1,980円** ▶ **1,790円**
税込 **1,933円**

1セット
1食分(具材50g・寿司酢20ml) No.65171

660円
税込 **712円**

常凍

だしが美味しいおでん 3袋
400g×3 No.65079

3%UP 2,190円
税込 **2,365円**

国産具材の筑前煮 2袋
115g×2 No.65078

2%UP 1,460円
税込 **1,576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) ※温度帯の表記のない化粧品はすべて **常凍** ※定価・合計価格はECサイトなどでの公式価格 ※ **セレクト** は定期便も含めてすべてポイント対象外です

ご注文は

お電話注文
(通話料無料)
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。

思い出の
やさしい
玉子焼 常凍
10個(500g) **2%UP** 1,550円
No.65166 税込 1,674円

すずまる納豆
2セット 常凍
40g×3パック×2
No.65105 **2%UP** 760円
税込 820円

昆布水のもと
徳用パック 2袋
120g×2 No.65106 **2%UP** 6,400円
税込 6,912円

細切りカットの北海道産の真昆布。昆布水やお料理のだしに便利。

焼海苔
5袋 常凍
10枚×5 No.65107 **5%UP** 7,000円
+350ポイント 税込 7,560円

トキノのり
2袋 常凍
乾燥生のり50g×2
No.65167 **5%UP** 6,960円
+348ポイント 税込 7,516円

北海道産小豆の
ゆであずき 2個
190g×2 No.65174 **5%UP** 1,720円
+86ポイント 税込 1,857円

国産小豆を丹念に煮上げ、本来の風味を引き出した上品な味わい。

豆ちゃん
(大豆の煮豆)
2袋 常凍
200g×2 No.65115 **2%UP** 1,460円
税込 1,576円

いんげん豆の
煮豆 2袋
常凍
200g×2 No.65116 **2%UP** 1,160円
税込 1,252円

味見っ子
2袋 常凍
100g×2 No.65127 **2%UP** 1,960円
税込 2,116円

節味楽
2袋 常凍
50g×2 No.65126 **5%UP** 1,020円
+51ポイント 税込 1,101円

ごはんを食べ菜彩
2袋 30g×2 No.65128 **3%UP** 960円
税込 1,036円

国産の素材をふんだんに使った、味わいも彩りも豊かなふりかけ。

ちりめん
山椒 3袋 常凍
50g×3 No.65108 **5%UP** 2,040円
+102ポイント 税込 2,203円

しらす煮
3袋 常凍
50g×3 No.65118 **3%UP** 1,950円
税込 2,106円

ひじき煮
3袋 常凍
100g×3 No.65109 **5%UP** 2,100円
+105ポイント 税込 2,268円

茎わかめ煮
2袋 常凍
100g×2 No.65117 **2%UP** 920円
税込 993円

ぜんざいセット
杵つき餅 500g(10個)
北海道産小豆のゆであずき 190g×2
常凍 No.65140
合計価格 3,100円 ▶ **2,800円**
税込 3,024円
300円
お得!
吟味した小豆を丹念に煮上げた粒あんと、もち米の香りと粘りがたまらない杵つき餅。

氷温®熟成そのこ米ごはん
5パック
ササニシキ180g×5 No.65114 **3%UP** 2,100円
税込 2,268円

吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。

この価格は今月まで!
そのこの御赤飯
6パック
150g×6 No.65173 **3%UP** 2,700円
税込 2,916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。

数量限定
極みメロンパン
No.65125 570円
税込 615円
表面のクッキー生地はよりサクッと、中はふんわりもっちりした食感が楽しめます。

らーめん風
3袋 常凍
230g(特製スープ付き)×3
No.65110 **3%UP** 1,300円
税込 1,404円

スパゲッティ
3袋 常凍
200g×3 No.65111 **3%UP** 800円
税込 864円

小麦香る
生パスタ 3袋 常凍
100g×3 No.65112 **3%UP** 1,170円
税込 1,263円

自家製粉そば粉の
なま蕎麦 3袋 常凍
※調理例
100g×3 No.65113 **3%UP** 1,280円
税込 1,382円

季節のめぐみ
国産いちごジャム 2個
150g×2 No.65168 **5%UP** 2,060円
+103ポイント 税込 2,224円

国産とちおとめを蒸気釜で丁寧に煮詰めました。

北海道
みるくジャム
2個 常凍
150g×2 No.65130 **3%UP** 2,060円
税込 2,224円

北海道
みるくジャム
チョコ 2個 常凍
150g×2 No.65131 **3%UP** 2,360円
税込 2,548円

追い麴仕立ての
生味噌 2個 常凍
500g×2 No.65124 **3%UP** 1,900円
税込 2,052円

万能だしの素
6袋 常凍
120g×6 No.65123 **3%UP** 3,900円
税込 4,212円

便利つゆ
3本 常凍
300ml×3 No.65119 **3%UP** 2,250円
税込 2,430円

純米酢
3本 常凍
500ml×3 No.65096 **3%UP** 2,480円
税込 2,678円

その子
トマト 2本 常凍
400g×2 No.65120 **2%UP** 1,760円
税込 1,900円

天日干しの
海の塩 2袋 常凍
100g×2 No.65122 **3%UP** 1,440円
税込 1,555円

キムチちゃん 2個 常凍
155g×2 No.65121 **5%UP** 1,800円
+90ポイント 税込 1,944円

2種の唐辛子やりんごなどを使った、旨みのある辛さが魅力。

キムチスープ
セット
キムチちゃん 155g
からだ想いの鶏スープ 200g×2
常凍 No.65606
合計価格 2,420円 ▶ **2,000円**
税込 2,160円
420円
お得!

数量限定
本葛湯 2袋 常凍
23g×4袋×2 No.65066 **2%UP** 1,760円
税込 1,900円
希少な国産本葛粉を全体量の38%も配合。すぐに溶かしてお飲みいただける粉末タイプ。

その子ブレンド
浅煎り珈琲 3袋 常凍
挽き豆200g×3 No.65136 **5%UP** 5,340円
+267ポイント 税込 5,767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 3袋 常凍
挽き豆200g×3 No.65139 **5%UP** 5,820円
+291ポイント 税込 6,285円
アラビカ種の豆が織りなす、ほどよいコクと苦味、豊かな香り、クリアな後味。

その子珈琲
アイスブレンドコーヒー 6本 常凍
1000ml×6 No.65138 **10%UP** 8,160円
+816ポイント 税込 8,812円
2本 1000ml×2 No.65137 **2%UP** 3,200円
税込 3,456円

調
鍋うどん
セット
北海の旨み味噌仕立て小鍋 秋鮭1切・アイナメ1切・帆立1個・タレ50g×2 釜揚げうどん 250g×2 和膳ほうれん草としめじのおひたし 50g×2
常凍 No.65607
合計価格 4,700円 ▶ **4,000円**
税込 4,320円
700円
お得!

キムチちゃんを入れても美味しい!

緑茶
3袋 常凍
5g×5個×3 No.65132 **3%UP** 3,000円
税込 3,240円

ほうじ茶
3袋 常凍
2g×10個×3 No.65133 **3%UP** 2,550円
税込 2,754円

国産茶葉
プーアル茶 3袋 常凍
2.5g×10個×3 No.65134 **5%UP** 3,600円
+180ポイント 税込 3,888円

国産茶葉
ウーロン茶 3袋 常凍
2.5g×10個×3 No.65135 **5%UP** 3,600円
+180ポイント 税込 3,888円

米麴と酒粕のあま酒
2袋 常凍
160g×2 No.65169 **3%UP** 700円
税込 756円
米麴の食感をそのまま楽しめます。飲みごたえたっぷり。

数量限定
レモンサイダー
24本 常蔵
200ml×24 No.65129 **10%UP** 8,160円
+816ポイント 税込 8,812円
送料 ¥0
単独発送
国産レモン果汁とこだわりの天然水を使った、すっきり爽やかな飲み口。

有機ジンジャー
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)×2 No.65151 **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
190g×30 No.65150 **7%UP** 7,980円
+558ポイント 税込 8,618円
送料 ¥0
単独発送
6本 190g×6 No.65149 **3%UP** 1,680円
税込 1,814円

※セール品・プレゼント品は十分ご注意ください。万一、お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです ※体験には個人差があります

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

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

その子酒

常 凍
720ml
清酒 アルコール分17度
No.65152 **2%UP** **4,380円**
税込 **4,818円**

銀座でその子ビール

6本 常 凍
330ml×6
No.65153 **5%UP** **3,900円**
+195ポイント 税込 **4,290円**

数量限定



ショコラノアール

1台(直径約15.5cm)
No.65177

2,850円
税込 **3,078円**

クーベルチュール・チョコ
レートを23%配合。大量
生産ではできないこのリ
ッチな配合が、生チョコの
ようなしっとりとした濃厚
な味わいを生み出します。

数量限定



本格カステラ
(チョコ)

1本12切
No.65176

2,600円
税込 **2,808円**

鈴木その子のレシピで仕
上げた、ココア風味のし
っとりカステラ。手作業で
生地を丁寧に整え、卵の
力だけでふわふわに仕上
げました。

数量限定



ザ・ミルク
チョコレート

100g
No.65158

1,500円
税込 **1,620円**

ナッティな香りのカカオと
絶妙に調和する芳醇なミル
クを合わせ、パナラ由来の
天然香料で上品な香りを
添えました。3月までの期間
限定のスペシャルな味。

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

数量限定



リピートや複数お求めの方で
完売必至の大人気のセット

チョコ尽くしセット

本格カステラ(チョコ) 1本12切
米粉ロールケーキ チョコ 1箱3切
ザ・ミルクチョコレート 100g
濃厚ガトーショコラ 1個
極みチョコチップパン 1個

新製品の
珈琲味が
付いてくる!

6,000円
税込 **6,480円**

プレゼント



カシューナッツ
クッキー 珈琲 1袋

数量限定



ポン菓子やあられも入って
人気の和菓子がずらり大充実
ひなまつり和菓子セット

あられ 110g
ミックスポン菓子 80g
桜葉薫る道明寺 200g(4個)
みたらし団子 200g(5本)
その子のどら 2個
黒豆塩大福 220g(4個)

常 凍

No.65161

合計価格

4,910円

▶

3,300円

税込 **3,564円**

**1,610円
お得!**

数量限定



カシューナッツクッキー 珈琲

2袋 80g×2
No.65148

2%UP **1,560円**
税込 **1,684円**

1袋 80g
No.65264

780円
税込 **842円**

小麦粉の代わりに、上品な甘みとコクが自慢のカシ
ューナッツを使い、サクッと軽やかな食感に焼き上げま
した。有機栽培のコロンビア産アラビカ種の豆のみでつ
くったオーガニックインスタントコーヒーの香ばしさ
とほろ苦さもご賞味ください。

数量限定



カシューナッツ
クッキー

2袋 90g×2 No.65147

2%UP **1,560円**
税込 **1,684円**

1袋 90g No.65146 **780円**
税込 **842円**

小麦粉を使わずにカシューナッツ
を使って香ばしく。サクッ!ほろっ!
の絶妙な食感に仕上げました。
※カシューナッツ44%以上配合

数量限定



あられ

2袋 110g×2
No.65157

2%UP **1,400円**
税込 **1,512円**

1袋 110g No.65156

700円
税込 **756円**

数量限定



ミックスポン菓子

2袋 80g×2
No.65143

2%UP **1,580円**
税込 **1,706円**

1袋 80g No.65142 **790円**
税込 **853円**

この価格は今月まで!

数量限定



桜葉薫る道明寺
2袋

200g(4個)×2
No.65144

3%UP **1,840円**
税込 **1,987円**

生地の食感と粒あんが
相性抜群。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。



黒豆塩大福 2袋

220g(4個)×2 No.65608

3%UP **1,760円**
税込 **1,900円**

黒豆入りのやわらかな生地と
粒あんの上品な甘さが絶品。



みたらし団子 2袋

200g(5本)×2 No.65141

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。



その子のどら 6個

No.65145

5%UP **2,580円**
+129ポイント 税込 **2,786円**

特製粒あんを、油脂無配合で焼
いた生地で挟んだ冷凍どら焼き。



アーモンドと蜂蜜の
リエージュ風ワッフル

5個 No.65175

5%UP **2,000円**
+100ポイント 税込 **2,160円**

リエージュワッフルをSONOKO
風にアレンジ。絶妙な食感と香味。



カカオ飴 3袋

50g×3 No.65154

3%UP **990円**
税込 **1,069円**

カカオの風味が濃厚な大
人も満足な手作り飴。



ちゅらしお飴 3袋

50g×3 No.65155

3%UP **990円**
税込 **1,069円**

宮古島産の塩を手早く練り込み
ました。甘じょっぱさがクセに。

●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) ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常 凍 ※定価・合計価格はECサイトなどでの公式価格 ※セレクト は定期便も含めてすべてポイント対象外です



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

献立

数量限定 2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	2/1(日)～2/15(日)	2/2(月)～
第2週	2/8(日)～2/22(日)	2/9(月)～
第3週	2/15(日)～3/1(日)	2/16(月)～
第4週	2/22(日)～3/8(日)	2/23(月・祝)～

お申し込み受付期間
2/11(水・祝)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



ザ・ミルクチョコレート 1枚
桜葉薫る道明寺 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

チョコ尽くしの間食を心ゆくまでお楽しみください

常 凍

数量限定 2月の1週間グルメセットA No.65062 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、そのまま美味し肉まるくん、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、国産豚肉100%ミートオムレツ、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 エビフライ、国産真さばの味噌煮、ノンオイル調理 マイルドチキンカレー、思い出のやさしいミートソース、国産小松菜のみそ汁、国産具材の筑前煮、豆ちゃん(大豆の煮豆)、葉唐からし、帆立しぐれ煮(小分け)、極厚厚切り山型パン、極みロールパン×2、トーストクリーム、小麦香る生パスタ、ザ・ミルクチョコレート、ショコラノアル、濃厚ガトーショコラ、ドリームプリン カスタード、プチゼリー葡萄

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

プレゼント



米粉ロールケーキ
チョコ 1箱3切

春をお祝いする気持ちで味わっていただきたいセットです

常 凍

数量限定 2月の1週間グルメセットB No.65063 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】大山どりのローストチキン、牛肉と春雨のチャップコギ、焼きフライ 極旨メンチカツ、焼豚、揚げないとりから、北海の恵みごちそう丼、天然鯛入り鰯かけしんじょう、秋鮭の塩麹漬焼き、ノンオイル中華 九宝あんかけ、ちらし寿司の素、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、和膳鶏そぼろ入りの花、和膳さんぽらごぼう、和膳さざみ昆布の土佐煮、和膳ほうれん草としめじのおひたし×2、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ひじき煮(小分け)、そのこの御飯、極みコナツツパン、極みロールパン×2、極みカレーパン、トーストクリーム、らーめん風、モーニングスイッチスモージー キング(いちご&トマト)、ザ・ミルクチョコレート、桜葉薫る道明寺、あられ

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
キャラメル 1箱3切

寒さ厳しい2月も食生活を整えて健康なカラダで乗り切りましょう!



数量限定 2月の朝昼間食セットプラス

No.65179 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】大山どりのローストチキン、焼きフライ コロッケ、黒毛和牛と実山椒の佃煮、放牧豚のボロニアソーセージ、北海の恵みごちそう丼、国産真いわしのしょうが煮、チキンカレー、具たくさんミネストローネ、ノンオイル中華 九宝あんかけ、北海道産小豆のもっちりあんまん、ちらし寿司の素、国産具材の筑前煮、和膳ひじきの煮物、極み角食パン、トーストクリーム×2、釜揚げうどん、NEW カシューナッツクッキー 珈琲、ミックスポン菓子、ドリームプリン カスタード

※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



濃厚ガトーショコラ
1個

※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、万一一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 ※セット内容に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*2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 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週間後の体構造を比較する単群のオープン試験を実施。(2018年、一般財団法人日本臨床試験協会(JACTA)調べ)バランスの良い食事として、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 *2 ダイエットは1日1400kcalに制限することによる

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	25.8
86.0cm	35.7%	64.7kg	25.3
79.0cm	33.9%	62.1kg	24.3

ウエスト 12cm

START 8週間後

SH様 (47歳)※当時 Before After

常温で保管できるSONOKOの人気総菜にサプリもプラス

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井、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井、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、極みバーガーパンズ×2、極みスイートレーズンパン×2、極みロールパン×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

※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

No.62725 15,000円 税込16,200円 常凍

【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井、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プ、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モージー キング(いちご&トマト)、カシューナッツクッキー、黒豆塩大福、素ドリンク 月 スティックタイプ 7包

※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

No.62726 13,334円 税込14,400円 常凍

【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井、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献立

スタンダード 献立セット

No.62728 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井、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、だし薫るかき玉親親子丼、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、節味茶、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

新製品・リニューアル情報

数量限定

NEW

カシューナッツクッキー 珈琲

常凍

80g No.65264

780円 税込842円

上品な甘みとコクが自慢のカシューナッツを使った、サクッと軽やかな食感のクッキー。オーガニックインスタントコーヒーの香ばしさとほろ苦さもお楽しみください。

新定番商品

なくなり次第終了

●国産肉100%芳醇デミグラスハンバーグ

●YUTAKAMI モイストリペアオイル

●セレクト KENT ヘアブラシ ふつう

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) ※定価・合計価格はECサイトなどの公式価格 ※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利用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。

総合カタログをお持ちですか?

会報誌に掲載のないすべての定番品を掲載した保存版総合カタログをお届けします。ご注文の際に会報誌と一緒にご利用ください。

カタログをご希望の方はお電話またはオンラインショップへ、オンラインショップではデジタルカタログもご覧いただけます。

SONOKO サロン

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

お写真やエピソード大募集!

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

1000Pプレゼント

こちらの葉書で応募ください!

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。

「荘水」とGG、化粧品、浄水器は欠かせません

東京都 安斎弘子様

年金生活になってから控えているものもありますが、「荘水」やGG、化粧品、そして浄水器を購入しています。食生活は、その子先生の料理法になるべく沿ってお料理しています。「荘水」やGGを切らすとやはりちょっと気がかりが増えますし、その子先生が浄水器を選んだ頃のエピソード、またカラダの中の水の重要性のお話を覚えているので、浄水器はとても頼りにしており、頼もしいです。いずれにしてもすべて感謝です。

長年にわたりご愛用くださり、心より感謝申し上げます。その子先生の「幸せの原点は健康」という想いを胸に、SONOKO製品がこれからも会員様の健やかな日々を支えられるよう努めてまいります。その子先生が築いた理論と製品を次世代へ受け継ぐことが私の使命であり、本物だからこそ皆様にご実感いただけているのだと強く感じております。

SONOKO代表 宇田川

久しぶりのコーヒーの美味しさにうれしくなりました

神奈川県 安藤いずみ様

こんにちは。久しぶりにSONOKOのコーヒーを飲んで、美味しさにうれしくなりました。コーヒーを入れている時間も香りにとても癒され、ほっこりとした気持ちになりました。美味しさや香りにも心ほっこり癒される素晴らしいコーヒー、ごちそうさまでした。

香りとうまいを楽しんでいただけてうれしく思います。SONOKOでは、軽やかな口当たりの浅煎り珈琲と、ほどよいコクと苦み、豊かな香りが広がる深煎りブレンドの2種類をご用意しております。その日の気分に合わせてぜひお楽しみください。

食品担当 大井

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

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、現金への換金はありません。

■ 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

※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

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

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・字小山谷地区・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・县曾根地区・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・大管の一部地区・本岡の一部地区・相馬郡飯館村長泥地区・南相馬市小高区金谷地区

お問い合わせ

音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。

①ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ

②住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種手続き

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を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ご返金いたします。


お問い合わせ

メモリアルツアーレポート

今年、その子先生が亡くなられて25周年という節目の年。会員様とともに、四半世紀の時を経てなお先生への想い
が変わらないことを感じながらお参りを行いました。

当日は今年も快晴に恵まれ、まるで先生が明るく迎えてく
ださっているようでした。皆様からは、この一年の出来事や先生
への想いをご報告いただき、たくさんのお花に囲まれた先生と
ともに記念撮影も行いました。初めて参加された方もいっしょ
り、和やかな時間が流れました。


お参り後はSONOKO銀座店に戻り、SONOKOオリジ
ナルのお弁当を囲みながら、会員様同士で思い出話を花を咲
かせました。その後、瀧本(トキノ
会便り 編集長)と大石(コール
センター)による特別対談も実
施。25年を振り返りつつ、あら
ためて先生の想いを胸に刻む
ひとときとなりました。



SONOKO代表 宇田川

クリスマスパーティーレポート

年の瀬を迎え、今年最後の銀座
店イベントとして、毎年恒例のクリ
スマスパーティーを開催しました。
今年は「ザ・ソノコ グランクリーム」と
「TOKINO G.G 50粒」という、ご
参加費以上に豪華なお土産付きということもあり、キャンセル待ちが
出るほど。これまでで最多のお客様にご参加いただきました。昨年より
ご好評をいただいている昼間の時間帯で、今年も引き続き実施。
落ち着いた雰囲気の中、ゆったりとお楽しみいただけるひとときとな
りました。お食事は、今年新たに就任した料理長による、SONOKOな
らではの無添加・ノンオイル調理にこだわったフレンチのフルコース。
アイデアと丁寧な技が随所に感じられる内容で、しっとり柔かく仕上
げられたメインのお肉には、「とても美味しかった」と多くのお声をいた
だきました。また、今年のスペシャルゲストとしてお迎えしたマジシャン
は、京都大学卒という異色の経歴を持ち、メディア出演や大会優勝
経験もある実力派。ご参加者の皆様にも体験していただけるサブライ
ズ演出があり、驚きと感動に包まれたステージとなりました。締めく
くりは恒例のビンゴ大会。GGや「莊水」、「ザ・ソノコ セラム」などの人気
アイテム、YUTAKAMIへアケア3点セットなどの豪華景品が並び、
会場は大いに盛り上がりました。来年も、皆様にとって一年のご褒美
となるような、より豪華で心に残る内容を企画してまいります。ぜひ
お早めにご予約のうえ、ご参加をお待ちしております。



イベントのお知らせ

2/7(土) 名古屋

会場 東京第一ホテル錦
3階ドルチェ



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

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)

お問い合わせ・お申し込み先 **0120-88-7878**

SONOKOミニイベント

2月1日(日) 町田	2月28日(土) 宇都宮	3月1日(日) 仙台	3月14日(土) 平塚
---------------	-----------------	---------------	----------------

2/8(日) 大阪

会場 ハートンホテル北梅田
3階もえぎ



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

2/15(日) 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業 / 2F 終日会員様貸切営業

バレンタインフェア 2/6(金)~14(土)

その他人気の商品を最大**30%OFF**にてご用意いたします。

人気の
アイテムを
お得に
ご用意!



期間中、
1万円(税別)ごとに
1回ガチャチャンス!



特別販売
極みチョコチップパン(冷凍)



CAFE
バレンタイン
特別スイーツの販売



SONOKO銀座店 春の感謝祭 3/7(土)・8(日) 10:00~18:00

受付 10:00~17:30

1 豪華来場プレゼント

ご来場でもちろん人気の**SONOKO商品**がもらえる

2 春の感謝祭特別メニュー

3 特別販売会

人気のサブリ最大**30%OFF**
化粧品最大**20%OFF**
人気の食品最大**30%OFF**

4 銀座店限定春の感謝祭セット

Aセット Bセット Cセット

※写真はイメージです ※体験には個人差があります

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

SONOKO CAFE

menu



1日10食
限定

【揚げないとりからの南蛮仕立て
〜特製タルタルソース &
帆立のクラムチャウダー〜】

2,400円(税込)


限定プレート内容
●サラダ ●ライス

販売期間 2/1(日)~28(土)
※写真はイメージです。
実際の内容と異なる場合がございます

会員様
ご本人に限り
飲食メニュー
20%OFF


2/13(金)~15(日) お楽しみ付き販売
2/15(日) 2月のトキノ会定例会

新製品のご紹介【春のメイク講座】
美容スペシャリスト SAY★GO



予定 3/20(金)~22(日) お楽しみ付き販売
3/22(日) 3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



2026

2 THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.104

2月は1年で日数が最も少ない月です。しかしそのせいで行事や休日が多いように感じるのには私だけでしょうか。

2月に入るとまず「節分」です。立春の前日にあたる節分は「季節を分ける」の意。冬の終わりと、春が始まることを告げる行事です。節分の行事である豆まきは、それまでの厄を外に払い、福を内に迎える心を表すもの。本来は、立春だけでなく、立夏、立秋、立冬の前日もすべて節分ですが、2月の節分だけが特別なのは、1年の始まりに位置する立春が尊ばれたのに加え、長い冬を耐えて春の到来を待ち望んでいた人々が新しい年を活発に動き始める基点となる節目であるからといわれているようです。

日本人にとって節分をはじめ季節の行事は生活の中に受け継がれてきた大切な宝物。そこには伝統の食が存在し、旬のものには長い歴史に培われた先人の知恵が込められています。一方で近年はそうした伝統が受け継がれない傾向が見受けられるのも事実。特にコロナ禍以降は、それまで当たり前に行っていた行事や行動を消してしまったり縮小してしまったりするケースがあるようです。

鈴木その子は昔からつねに、先人がつくり、守り続けた伝統の行事を大切にしていなくてはならないと考えていました。「受け継いできた知恵、教養は、かけがえのない財産です。それを今度は次の世代に渡さなくてはならない」との強い信念を持っていました。「昔から季節に応じて知恵を働かせてきた日本人の食事は素晴らしいものなのです。戦後日本人の食事は大きく変化して、それまでの伝統の食事を軽視するような風潮になっていきました。その結果、思いもよらない、日本人が経験したことのないさま

まなカラダの異変が現れてきたのです。何が原因なのか、私はその不思議の原因を追及し、独自に研究し、食養理論を打ち立てました。その基本は、日本人が先祖代々食べ続けてきた、米食を主食にした一汁一菜の凄い力です」と

厳しい目差しで取材や講演で語る姿が浮かんできます。

そんな鈴木その子にとって節分はとりわけ思いが強く、この日を大切にしてどんなにスケジュールが詰まっていたても、特製のお弁当を心を込めてご用意し、皆様と一緒に楽しいひとときを過ごしていました。特に「豆をまくときは『福は内』だけです」と言われた年男と年女のスタッフを先頭に浜松町のトキノ本社で行った豆まきは、今でも忘れられません。2000年のこの日が鈴木その子の最後の節分の記憶として毎年鮮明に蘇ってくるのです。

バレンタインデーも2月です。この輸行事に際しても鈴木その子は、挑戦を楽しんでいました。トキノならではのチョコ尽くしのバレンタイン特別ディナーセットをつくりあげたのです。今もそのレシピはSONOKOに受け継がれ、今年も皆様のもとにお届けできることがなによりもうれしく、そして有難く思っています。

