

2024

5

# THE SONOKO

vol.362

SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY



そのシワに深く効く  
「アイズリンクリーム」ついに誕生

ハリとうるおいと透明感が  
ぐんぐん満ちる  
シワ改善エイジングケア\*

Debut



New  
鶏とマッシュルームの  
マカロニグラタン

美味なる日本 アレンジレシピ



GG付きでお得な  
5月のHAPPY \ 今が始めどき / 5月のHAPPY



夏の前に、すらり幸せ!  
8週間ダイエット献立セット

SONOKOのこだわり

素材を丁寧に少しずつ加えて仕上げる  
だし薫るかき玉風親子丼

\ 伝統料理からB級グルメまで /  
日本を味わう郷土料理・ご当地グルメ

\*年齢に応じたスキンケア



# 深く効いてシワを改善! 目もとに凜とした自信

シワ改善

くすみ予防\*

薬用有効成分 ナイアシンアミド配合

シワ、ハリ不足、乾燥、くすみ\*1などのサインが現れ、年齢を感じやすい目元。SONOKOでは、加齢とともに深くなる肌悩みに向き合い、目元のエイジングケア\*2にフォーカスしたクリームを開発しました。有効成分ナイアシンアミドがシワを改善。さらに、目元に届けたい美容・保湿成分もふんだんに配合。ハリとうるおいと透明感がぐんぐん満ちる体験は、表情も心もいきいきと弾ませることでしょう。

## Debut



目元のシワ改善

まぶたの  
ハリ感アップ  
ピンと弾む肌へ

目元の5つの悩みにアプローチ

目元の  
印象アップ  
かげり\*1を明るく

保湿  
うるおいを  
閉じ込める

肌荒れ  
予防  
肌を整えて保護

NEW

そのシワに深く効いて改善  
ふっくらしっとり明るい目元へ

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】

1本 20g No.53690

10,000円 税込 11,000円

2本 20g×2 No.55773

ポイント  
3%UP  
20,000円  
税込 22,000円



常蔵凍 常温・冷蔵・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蔵凍

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

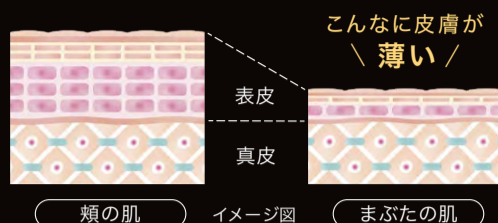
詳しくは銀座店にお問い合わせください。



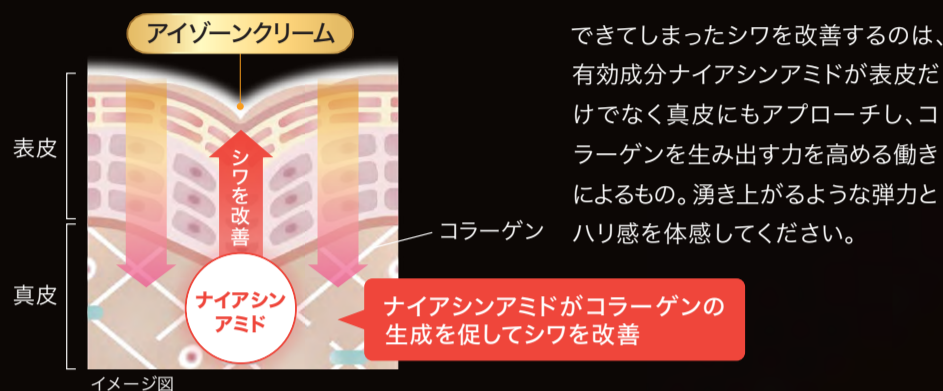
# と輝きを宿らせる「アイゾーンクリーム」

## 繊細な目元だからこそこだわり抜いて開発

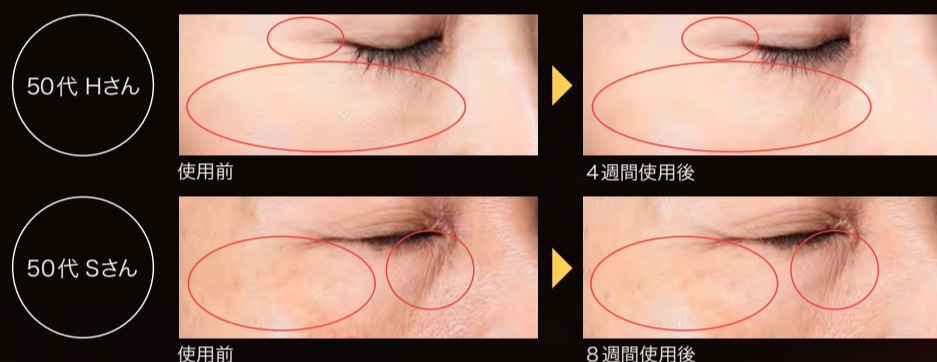
目元の肌は皮脂腺が少なく、頬の約半分の薄さ。しかも、1日約2万回ものまばたきで頻りに動かす部位でもあります。だからこそ目元に必要な成分を厳選して設計しました。



## 有効成分ナイアシンアミドが真皮からシワを改善



できてしまったシワを改善するのは、有効成分ナイアシンアミドが表皮だけでなく真皮にもアプローチし、コラーゲンを生み出す力を高める働きによるもの。湧き上がるような弾力とハリ感を体感してください。



4週間の使用で目元のシワが目立たなくなり目元の肌がなめらかに。8週間の使用では目の下のくすみ\*1もやわらいだことで目元全体が明るい印象に。  
※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。

## 心地よくのびるテクスチャー

メイクの上からも塗って、目元の肌にも24時間美容を。乾燥しやすくデリケートな目元の肌に負担をかけにくい、コクがありながらも軽やかにのびるテクスチャーに仕上げました。



## クイーンオブホワイト<sup>®</sup>\*3を目元にも



多角的なアプローチで目元の印象を格上げ。「ザ・ソノコ」シリーズ全品に配合しているクイーンオブホワイト<sup>®</sup>\*3に加え、「アイトリートメント」の主軸成分も受け継ぎながら、ビタミンC誘導体\*4、宇治茶から抽出したエキス\*5、スクワラン\*6など、さまざまな成分を惜しみなく配合しました。

保湿成分をふんだんに配合しているからこそ、口元などにもお使いいただけます。

口角を引き上げるように下から上へやさしくなじませてください

※顔全体には美容液をお使いください



## 大人肌に欠かせない3品でラグジュアリーなケアを



アイゾーンクリーム発売記念

### アイゾーンクリーム デビューセット

- ザ・ソノコ セラム 30mL
- ザ・ソノコ グランクリーム 45g
- NEW** 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】20g

No.55774

5%UP  
+2,850ポイント  
57,000円 税込 62,700円

ザ・ソノコ  
リペアローションも  
付いてくる!

## メイクの上からもOK! / 正しい使い方ですっきりケア

〈片目使用量の目安〉パール粒程度 7mm (約0.1g)

STEP

1



パール粒程度の量を薬指か中指の先にとり、片目のまぶたの上下に置きます

STEP

2



上まぶたも下まぶたも目頭側から目尻側に向かってやさしくなじませます

STEP

3



特に目尻側は下から上へ引き上げながら押さえるようにしてなじませてください

POINT

スキンケアの最後(グランクリームの後)にお使いください



\*1 乾燥によるくすみ \*2 年齢に応じたスキンケア \*3 混合植物エキス(保湿・整肌成分) \*4 テトラ2-ヘキシルデカン酸アスコルビル(整肌成分) \*5 チャエキス(整肌成分) \*6 植物性スクワラン(保湿成分)

※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

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。



# 美味なる日本 アレンジレシピ

# ＼ 伝統料理からB級グルメまで / 日本

今回のアレンジレシピは、日本各地の料理がテーマ。SONOKO

## 京都 はんなり美味しい 京懐石風

### 抹茶サンデー

【レシピ】解凍したロールケーキ(1切)を半分の薄さに切り、半分はそのまま(★)、半分はサイコロ状に切る(☆)。器の底にアイス(適量)を入れ、☆、ぼうろ(4個)、ゆであずき(適量)を重ねた後、ディッシャーにとったアイス、ゆであずき(大さじ1)を盛り、抹茶パウダーをふり、★、南天の葉を添える

アイス バニラ 10個 常蔵凍

120ml×10 No.10372

※ポイント対象外

4,700円 税込 5,076円

送料Y0 単独発送

### 米粉ロールケーキ 抹茶

数量限定

宇治抹茶ぼうろ 2袋 常蔵凍

50g×2 No.55896

900円 税込 972円

### 北海道産小豆の ゆであずき 2個

190g×2 常蔵凍

No.55828

1,560円 税込 1,684円

アレンジレシピ セットでお楽しみいただけます



### 餡かけしんじょう

【レシピ】しんじょう(120g)を温め、ほうれん草としめじのおひたし(50g)を添えて盛り、木の芽を添える。

天然鯛入り 餡かけしんじょう 2袋

120g×2 No.55877

2%UP 常蔵凍

2,160円 税込 2,332円

ほうれん草としめじのおひたし

アレンジレシピ セットでお楽しみいただけます

## 福井 熟成ウスターが絡む ハーブ豚のソースカツ丼

【レシピ】温めたハーブ豚とんかつ(135g)をウスターソース(適量)にくぐらせて食べやすい大きさにカット。千切りキャベツ(適量)を乗せた温かいごはん(180g)の上に置く。

焼きフライ ハーブ豚とんかつ

スパイス香る 熟成ウスターソース 2本

360ml×2 No.55883 常蔵凍

2%UP 1,460円 税込 1,576円

アレンジレシピ セットでお楽しみいただけます

## 山口 牛すきで極旨仕立ての かわら蕎麦風

【レシピ】茹でたなま蕎麦(100g)を皿に盛り、牛すき丼(180g)をかけ、解凍し千切りにした玉子焼(1個)と小口切りにした葱をトッピング。スライスしたレモン(2枚)にもみじおろし(適量)を乗せ、トキノりをかける。便利つゆ(20ml)と水(60ml)でつくったつゆにつけていただく。

【レシピ】便利つゆと水(各50ml)と砂糖(大さじ1/2)を鍋で沸かし、金華さばの汁を加える(★)。茹でた素麺(50g)を★で和え、食べやすい大きさにカットした金華さばを乗せ、千切りしょうが(適量)をトッピング。七色唐辛子やスプラウトやハーブをお好みで添えて。

金華さばのスムーク風味 2袋

85g×2 No.55854 常蔵凍

3%UP 1,300円 税込 1,404円

素麺 2袋

300g(50g×6袋)×2 No.55890 常蔵凍

2%UP 1,960円 税込 2,116円

便利つゆ

## 福岡 冷めても美味しい! きんぴらと鶏スープのかしわ飯

【レシピ】炊飯器にお米(1合)、鶏スープ(200g)、便利つゆ(大さじ1)、塩(小さじ1/2)を入れ、炊飯器の目盛りに合わせて水を足して炊いた後、解凍したきんぴら(50g)を混ぜる。

和膳きんぴらごぼう 2袋

50g×2 No.55888

2%UP 常蔵凍

840円 税込 907円

からだ想いの鶏スープ 3袋

200g×3 No.55817

3%UP 常蔵凍

2,280円 税込 2,462円

そのこ米 コシヒカリ

便利つゆ

天日干しの 海の塩

### 蓮根の黄身酢がけ

【レシピ】5ミリ厚に切った蓮根(1枚)を、純米酢(大さじ1)を加えた水(300ml)で茹で、黄身酢和え(15g)を乗せる。

真ダコとエビの黄身酢和え 2袋

50g×2 No.56112

3%UP 常蔵凍

900円 税込 972円

### うの花団子(1個分)

【レシピ】ラップなどを使ってうの花(大さじ1)を茶巾に丸め、3枚にスライスして花型に抜いた玉子焼で挟み、串にさす。

鶏そぼろ入りうの花 2袋

50g×2 No.56113

3%UP 常蔵凍

840円 税込 907円

### 切干しと青菜の炊いたん

【レシピ】さつとゆがいた春菊(約10g)を切り干し大根(25g)に合わせ、花穂などを添える。

和膳切り干し大根 2袋

50g×2 No.56111

3%UP 常蔵凍

840円 税込 907円

### 大根の花びら餅仕立て(1個分)

【レシピ】大根を極薄にスライスし、梅干しの果肉(約1/4個)、縦に6等分してカットした焼き豚(2枚)、胡瓜の細切り(適量)を挟み、茹でた三つ葉で巻く。

やわらか紀州梅干し 2パック

100g×2 No.55889

2%UP 常蔵凍

1,800円 税込 1,944円

焼豚 2袋

120g×2 No.56114

3%UP 常蔵凍

3,000円 税込 3,240円

思い出の やさしい玉子焼 2袋

10個(500g)×2 No.55809

3%UP 常蔵凍

3,100円 税込 3,348円

## ご紹介したレシピに使った品々がとってもお得!

数量限定 アレンジレシピセット 常蔵凍 No.56052

焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g  
国産牛の極旨牛すき丼 180g  
天然鯛入り餡かけしんじょう 120g  
秋鮭の塩麹漬け焼き 3切 210g(3切)  
米粉ロールケーキ 抹茶 1箱(3切)  
宇治抹茶ぼうろ 50g  
北海道産小豆のゆであずき 190g



6,500円 税込 7,020円

常蔵凍 常温・冷蔵・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蔵凍

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。



# を味わう郷土料理・ご当地グルメ

の総菜の簡単アレンジで、お家にいながら旅行気分も味わってください。



## 北海道 秋鮭と生味噌の石狩鍋風

【レシピ】鍋に水(500ml)、だし(大さじ1)、生味噌(大さじ2)、味の母(大さじ1)、解凍した秋鮭(1切)の身を取り出してカットして汁ごと入れ、お好みの野菜(大根、舞茸、長葱、春菊、人参など各30g程度)を加えて煮る。

アレンジレシピセットでお楽しみいただけます

### 秋鮭の塩麹漬け焼き 3切

210g(3切) No.55853  
2%UP 常蔵凍

1,500円 税込1,620円

### 追い麴仕立ての生味噌 2個

500g×2 No.55884  
2%UP 常蔵凍

1,900円 税込2,052円

銀座店限定の「栄養まるごとスチーム野菜」を使うのもおすすめです

水温熟成®  
そのこ米ごはん ▶11面



## 自家製粉そば粉のなま蕎麦 2袋

200g(2食分)×2 No.55892  
1,560円▼  
1,400円 160円お得!  
税込1,512円

## 国産牛の極旨牛すき丼 2袋

180g×2 No.55834  
2%UP 常蔵凍

1,760円 税込1,900円

アレンジレシピセットでお楽しみいただけます

## 思い出のやさしい玉子焼

便利つゆ 3本  
300ml×3 No.55873  
2%UP 常蔵凍  
2,180円 税込2,354円

トキノり 2袋  
乾燥生のり50g×2 No.56116  
5%UP 常蔵凍  
+328ポイント  
6,560円 税込7,084円



## 山梨 具たくさんがうれしいほうとう風うどん

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

万能だしの素 3袋  
120g×3 No.55885  
2%UP 常蔵凍  
1,880円 税込2,030円

セレクト 味の母 2本  
720ml×2 No.56500  
1%UP 常蔵凍  
1,850円 税込1,998円

数量限定  
そのまま美味しい肉まるくん 3袋 常蔵凍  
114g(12個)×3 No.55845  
3%UP  
2,190円 税込2,365円

4種のきのこの煮びたし 2袋 常蔵凍  
50g×2 No.55886  
2%UP 840円 税込907円

南瓜のそぼろ煮 2袋 常蔵凍  
60g×2 No.55887  
2%UP 1,460円 税込1,576円

釜揚げうどん 3袋 常蔵凍  
250g×3 No.55891  
2%UP 800円 税込864円

便利つゆ 追い麴仕立ての生味噌



## 七色唐辛子 2個

25g×2 No.56118  
3%UP 常蔵凍  
2,340円 税込2,527円

滋賀 濃厚な旨みが絶品♪  
スモーク風味の焼きさば素麺

## 新潟 笹の葉の香り爽やかに彩り笹寿司

【レシピ】純米酢(30ml)と砂糖(小さじ2)と海の塩(小さじ1/2)を温かいごはん(360g)に混ぜる。甘酢生姜を加えると風味も彩りも豊かに。数個に分け、広げた笹に盛り、お好みの具を乗せて1時間ほど包む。

純米酢 3本  
500ml×3 No.55812  
2%UP 常蔵凍  
2,480円 税込2,678円

水温熟成®  
そのこ米ごはん

天日干しの海の塩 2袋  
100g×2 No.56117  
2%UP 常蔵凍  
1,440円 税込1,555円



帆立とラディッシュ  
【レシピ】帆立しぐれ煮、甘酢蓮根、ラディッシュ(各適量)を乗せ、花穂を添える。  
帆立しぐれ煮 2袋  
100g×2 No.55881  
2%UP 常蔵凍  
2,000円 税込2,160円

茎わかめとみょうが  
【レシピ】茎わかめ煮とみょうがと絹さや(各適量)を乗せる。  
茎わかめ煮 2袋  
100g×2 No.56355  
3%UP 常蔵凍  
920円 税込993円

彩り玉子  
【レシピ】解凍した玉子焼、葉唐からしとおひたし(各適量)を乗せる。  
葉唐からし 2袋  
70g×2 No.55875 常蔵凍  
3%UP 1,400円 税込1,512円  
思い出のやさしい玉子焼

ほうれん草としめじのおひたし 2袋 常蔵凍  
50g×2 No.56115  
3%UP  
840円 税込907円

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

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

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



# 夏の前に、すっきり幸せ！ お得な「今が始めどき」 8週間ダイエット献立セット

夏の前にすこやかなカラダづくりに取り組むことを鈴木その子はおすすめていました。「8週間ダイエット献立セット」で夏をすっきり軽やかな気分で迎え、暑さを乗り切り、元気あふれる秋へと続けましょう。



今月だけ

または

NEW

メニュー表の通りに食べるだけ！  
簡単ダイエット\*



平均で  
体重-5.9kg、  
ウエスト-9cm

エビデンス<sup>※2</sup>を取得

第三者機関のモニターテストで効果検証を行い、医学誌にも掲載された、信頼度の高いダイエットのサポートに特化したセットです。

※写真はイメージです。内容は変更になる可能性があります。

M.A様の挑戦 (50代) 埼玉県

## 食べごたえがあるのに ボディはすっきり！

ダイエット献立なのに思った以上にボリュームがあって、メニューも変化があり、美味しく食べながらもカラダはすっきりしたので大満足。普段は4週間献立をよく実行していますが、8週間の実行で食生活のリズムがさらに整いました。お気に入りのメニューはプリントアウトです。実行中はサプリメントも継続。「SONOKO GG」を朝昼夜に2粒ずつ、「荘水」は「ホワイトティ」やお水やコーヒーに入れて、「ありがとう乳酸菌」と「がんばれ善玉菌」は水筒に入れて一日数回に分けて飲みました。献立をせっかく実行するのでお肌のお手入れもしっかりしよう！と、「グランクリーム」を使ったところ、メイクのりなど美容面もいい感じだったのもうれしい出来事でした。

ボリュームがあって、美味しく楽しみながらもすっきりできました。8週間にわたりしっかり実行したので食生活のリズムも整い、仕事がハードで忙しい時期でもパワフルに活動しました。

T.N様の挑戦 (50代) 東京都

## 食生活のリズムが整い 体重もダウン↓

リモートワークで在宅時間が増え、「これは実行のチャンス」と思い、SONOKO式をもう一度しっかり実行してみようと、8週間ダイエット献立を始めました。それまでは生活が不規則で、朝をすっきり迎えられないなどの気になることが多く、体重も増えて健康も美容も気になっていました。サプリメントは、朝昼晩の「SONOKO GG」と、飲み物や炊飯時の水に入れた「荘水」を摂取。8週間献立の結果、体重は3~4kg減少。見た目のすっきり感はずっとあるように感じました。コンディションがよく、美容面をほめられることも多かったため、やっぱりSONOKOだ！と思います。そして、食生活のリズムが整い、適切な食べる量やバランスを改めて認識できたのもよかったです。

1週間ごとにすっきりしていき、終了時には体重が3~4kgダウン。入らなくなったジーンズもラクラク入り、見た目もすっきりした印象になり、本当にうれしいです！

創業50周年メモリアル

## TOKINO G.G 2本付き 8週間ダイエット献立セット



- 8週間ダイエット献立セット
- TOKINO G.G 180粒×2

さらに！  
5月のHAPPY！



TOKINO G.G  
50粒入り1袋

## SONOKO GG 2本付き 8週間ダイエット献立セット



- 8週間ダイエット献立セット
- SONOKO GG 180粒×2

さらに！  
5月のHAPPY！



SONOKO GG  
50粒入り1袋

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 詳しくは▶14面へ

定価各 ~~190,000円~~  
**150,000円**  
税込 162,000円

**46,000円**  
お得!

常 蔵 凍  
送料 ¥0  
単独発送

※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週間ごとに1箱を、送料・代引手数料無料でご希望日にお届けいたします。

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



SONOKOスタッフが紹介!

子どもと一緒にSONOKO生活!



## 宿題の前に「能活生活」 部活には「荘水」入り水筒

中学生になり、学校から帰宅して一人のときも宿題の前にGGや「能活生活」を摂ったりSONOKOのおやつを食べたりと自分なりにSONOKO製品に親しんでいるようです。「極みチョコチップパン」を朝食に出すと大喜びします。部活には「荘水」を入れた大きな水筒を必ず持参。一日元気で過ごせるそうです。

コールセンター 池尻(旧姓:峠)



TOKINO G.G 3本

180粒×3 No.55768 常 蔵 凍



57,000円

税込 61,560円

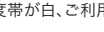
能活生活 常 蔵 凍

30粒 No.55770

ポイント 3%UP

7,000円

税込 7,560円



## お風呂美容もUV対策も SONOKOの化粧品で!

娘が中学生になってから、化粧品への興味が大人の真似をするだけから仕上がりも意識するようになった。私の真似で始めた「お風呂でホワイトマスク」もすっかり習慣になり、その後すぐにローションをつけている姿に成長を感じます(笑)「肌がキレイに見えて気分が上がる!」と「UVスキンプロテクター」もお気に入りです。

SONOKO スタッフ 北爪



ザ・ソノコ  
ホワイトマスク

90g

No.55785

9,000円

税込 9,900円

UVスキンプロテクター

2本 [薬用日焼け止め乳液]

SPF50+/PA++++

45mL×2 No.55789

8,000円

税込 8,800円

ザ・ソノコ  
アイゾーンクリーム

0.5g



人気の総菜がずらり! お弁当にも!

数量限定

お子様大好き総菜セット 常 蔵 凍

No.55838

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

450円  
お得!

5,400円 ▶ **4,950円** 税込 5,346円

常 蔵 凍 常温・冷蔵・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 蔵 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。





# SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!  
だし薫るかき玉風  
親子丼



## 調味料と卵を丁寧に少しずつ加えて仕上げる やさしく懐かしい味わいの親子丼

### 卵1個でごはん3杯を美味しく食べた鈴木その子

幼い頃から食べることが大好きだった鈴木その子はある日、1個の卵で3杯分のご飯を美味しく食べる方法を考えます。それ以来、自分で工夫して調理する楽しみを覚え、人にふるまうようになりました。レストランを開いてからは、豚肉を卵でとじた他人丼を一部の会員様やスタッフのためにつくったというエピソードも伝わっています。

現在のSONOKOでは、卵を使った美味しい丼として「だし薫るかき玉風親子丼」を、油脂を加えないノンオイル調理でお作りしています。

### 素材を少しずつ加えて風味豊かなかき玉に

「だし薫るかき玉風親子丼」をつくる工場の中は、この誌面で香りをお伝えできないのが残念なほど、だしと玉葱から立ちのぼる甘い香りに満たされています。



油脂を使わず玉葱を加熱

食欲をそそる存在感ある香りを発しているのは、炒められて甘みと旨みが増した玉葱。SONOKOでは、油脂を使わず、スチームの釜で熱をまんべんなく加えることで炒めています。

上品な甘みを含んだ香りを漂わせているのは、SONOKO特製のだし。調味料(アミノ酸等)などと表示される添加物の調味料や、ふわふわ感を与えるための増粘剤は不使用。しょうゆ、砂糖、清酒、本みりん、塩などの調味料を少しずつ加えながら調合し、素材



調味料を少しずつ調合

ながらも深みのある味わいに仕上げています。

だしを裏漉ししてなめらかな口当りに整えたら、溶いた卵を加えてかき玉風に。だしが濁るのを防ぎ、ふんわりとろとろの食感にするため



割卵した卵を丁寧に溶いていく



だしに少しずつ卵を入れる



卵の後に玉葱を入れる

に、手間と時間はかかりますが、卵液を一気に混ぜず、ひしゃくを使って少しずつ加えていきます。だしと卵がいい具合に混ざり合ったら玉葱を投入。さまざまな素材の風味がしみわたるかき玉風の完成です。

### 鶏もも肉の余分な脂質や アクを丁寧に除去

「だし薫るかき玉風親子丼」の美味しさの決め手となる鶏肉、卵、玉葱などはすべて国産。特に鶏肉は吟味した若鶏のもも肉を1袋に約45gも使っているため、風味にも食べごたえにもご好評をいただいています。

SONOKOでは、鶏肉をまずポイルすることで、余分な脂質やアクを取り除いています。中心部まできちんと火が通るまで、鶏肉から出るアクを何度も取りながら茹で、風味や栄養を損なわないよう真空冷却してから、脂質を多く含む皮を手作業で丁寧に取り、食べやすい大きさにカット。風味豊かなかき玉風に入れて調理します。

玉葱をスチームで炒め、鶏肉を手作業で丁寧に処理し、素材を少しずつ加えながらかき玉風を仕上げていくなど、これらの多岐にわたる工程は1日では終わりません。2日間かけて丹精込めてお作りした「だし薫るかき玉風親子丼」は、やさしくて、どこか懐かしい味わい。ごはんにはもちろん、うどんにもぴったりで、お子様から大人まで年代問わずご好評をいただいています。



鶏肉を茹でて油脂を除去



手作業で皮を取る



ほどよいサイズにカット

丼もカレーもパスタソースも!  
大人気の定番品がお得にずらり

### こだわりレトルトセット

No.56119 常蔵凍

- だし薫るかき玉風親子丼 200g
- 国産牛の極旨牛すき丼 180g
- ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 200g 辛さ★★★★
- 国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー 200g
- 思い出のやさしいミートソース 140g

3,920円▼

3,500円

税込 3,780円

420円  
お得!



ふわとろ食感のかき玉と  
若鶏のもも肉のハーモニー

### だし薫るかき玉風親子丼 10袋

200g×10

No.55878

常蔵凍

5%UP

+375ポイント

7,500円

税込 8,100円



さらに!



だし薫るかき玉風親子丼 2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

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

新登場「アイゾーンクリーム」で大人肌にラグジュアリーなケアを



アイゾーンクリームデビューセット

ザ・ソノコ セラム 30mL
ザ・ソノコ グランクリーム 45g
【NEW】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】 20g
No.55774
5%UP 57,000円
+2,850ポイント 税込 62,700円

真皮まで深く効いてそのシワを改善!



ザ・ソノコ アイゾーンクリーム

【薬用シワ改善部分用クリーム】
2本 20g×2 No.55773

3%UP 20,000円
税込 22,000円

1本 20g No.53690

10,000円
税込 11,000円

年齢を感じやすい目のエイジングケア\*1にフォーカスしたクリームで表情まで明るくいきいきと。

ハリ感とうるおいに満ちた輝く肌を育むアイテム

ザ・ソノコ グランクリーム

45g No.55787
5%UP +1,250ポイント
25,000円
税込 27,500円

乾燥小じわを目立たなくする\*2エイジングケア\*1クリームで艶めくハリ肌を。

ザ・ソノコ セラム

30mL No.55786
5%UP +1,100ポイント
22,000円
税込 24,200円

Queen of Whitening®\*3を贅沢に配合。美しい肌の土台づくりを。

スーパーモイスチャー クリームR

50g No.55788
5%UP +1,250ポイント
25,000円
税込 27,500円

豊かなうるおいで赤ちゃんのようなふっくらぶる肌へ。



「今月だけ!」
どれを買ってももらえる!

母の日 スペシャルプレゼント



リボン付きUVケア帽子
レディースフリー、
頭囲 約53~60cm つばの長さ 約12cm、
素材 ポリエステル



ザ・ソノコ クレンジングウォーター
145mL No.55775
3%UP 7,000円
税込 7,700円

とろみのあるテクスチャーが汚れを包み込み、洗い流しもスムーズ。

ザ・ソノコ クレンジングクリーム
120g No.55776
3%UP 7,000円
税込 7,700円

とろけるように肌になじんで毛穴に入り込み、メイクや皮脂をすする。

ザ・ソノコ ウォッシングフォーム
100g No.55777
3%UP 7,000円
税込 7,700円

濃密泡が古い角質や汚れをしっかりとオフ。洗い上がりはしっとり。

ザ・ソノコ ホワイトニングローション
2本 【薬用美白化粧品】120mL×2
No.55778
14,400円
税込 15,840円

1本 【薬用美白化粧品】120mL
No.55779
3%UP 7,200円
税込 7,920円

ザ・ソノコ リペアローション
2本
120mL×2 No.55780
14,400円
税込 15,840円

1本 120mL No.55781
3%UP 7,200円
税込 7,920円

ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス
【薬用美白美容液】30mL No.55782
3%UP 12,000円
税込 13,200円

明るい肌へ導くビタミンC誘導体\*4を配合。美白\*5力と保湿力で、うるおい肌へ。

ホワイトストリーム
30mL No.55801
3%UP 13,000円
税込 14,300円

肌をみずみずしく保湿し、透明感のある美肌へ導くジェル状美容液。

す〜っとのびて心地よく守る
全身用日焼け止め乳液
UVスキンプロテクター
2本
【薬用日焼け止め乳液】
SPF50+/PA++++
45mL×2
No.55789
8,000円
税込 8,800円

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

ザ・ソノコ リペアエッセンス
【薬用シワ改善美容液】30mL No.55783
3%UP 12,000円
税込 13,200円

2つの有効成分\*7が多角的にアプローチ。シワを改善して美しいハリ肌へ。

ザ・ソノコ バランシングミルク
80mL No.55784
3%UP 10,000円
税込 11,000円

3種類のセラミド配合\*8。豊かなうるおいで肌を包み込み、もっちりハリ肌へ。

ザ・ソノコ ホワイトマスク
90g No.55785
9,000円
税込 9,900円

大人肌のにざり\*9までやさしくオフする多機能フェイシャルマスク。

3Dデザインセラム
30g No.55792
9,000円
税込 9,900円

形状記憶ジェルで、ピンッと引き締まったハリ肌に整えます。

UVホワイトヴェール
2本 【薬用美白下地】
SPF40/PA+++
30g×2
No.55790
9,800円
税込 10,780円

美白\*5、UVケア、肌色補正の3役を1本で叶える日中用化粧下地。

ライトアップBB 2本
ブライトピンク
SPF35/PA+++ 30g×2
No.55802
ナチュラルオークル
SPF35/PA+++ 30g×2
No.55803
各9,000円 税込 9,900円

キメ細かなパウダーでやわらかく上質な質感を演出。

フェイスパウダー
30g(パフ付き) No.55793
3%UP 4,500円
税込 4,950円

キメ細かなパウダーでやわらかく上質な質感を演出。

ボディクリームR
2本
220g×2 No.55797
7,000円 税込 7,700円

ボディジェル
2本
150g×2 No.55798
5,600円 税込 6,160円

ハンド&ネイル トリートメント 2本
50g×2 No.55799
6,400円
税込 7,040円

うるおいのヴェールで包みながら保湿。手のうるおいとネイルケアをこれ1本で。

バスエッセンス ブーケ
120mL No.55800
2%UP 2,800円
税込 3,080円

マウスウォッシュ
2本
300mL×2 No.55791
3%UP 3,600円
税込 3,960円

パルファム
7mL No.55794
2%UP 10,000円
税込 11,000円

優雅な女性をイメージしたロンググゼラーの甘くやさしい香り。

YUTAKAMI シャンプー 2本
400mL×2 No.55804
3%UP 7,800円
税込 8,580円

髪と頭皮に刺激の少ない成分ですっきり洗浄。

YUTAKAMI ヘアパック 2本
180g×2 No.55806
3%UP 9,600円
税込 10,560円

髪と頭皮の内部\*10に浸透してダメージを補修。

YUTAKAMI コンディショナー 2本
400mL×2 No.55805
3%UP 9,000円
税込 9,900円

キューティクルをコーティング補修してツヤ美髪に。

ヘアカラー トリートメント
200g×2 No.55795
200g×2 No.55796
各6,000円 税込 6,600円

\*1 年齢に応じたスキンケア \*2 乾燥による小じわを目立たなくする(効能評価試験済み) \*3 混合植物エキス(保湿・整肌成分) \*4 L-アスコルビン酸2-グルコシド(有効成分) \*5 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ
\*6 グリチルリチン酸ジカルウム(抗炎症有効成分) \*7 ナイアシンアミド、グリチルリチン酸ジカルウム \*8 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP(保湿成分) \*9 汚れや古い角質 \*10 頭皮は角質層まで

【常 蔵 凍】 常温・冷蔵・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 蔵 凍】



サプリメント

初代GGのレシピを再現しつつ進化



TOKINO G.G.

3本 常蔵凍

180粒×3  
No.55768

57,000円  
税込 61,560円



TOKINO G.G.

50粒入 2袋 常蔵凍

50粒×2  
No.55769

12,000円  
税込 12,960円

3%UP

カキ肉エキスと植物エキスではつらつと



SONOKO GG

3本 常蔵凍

180粒×3  
No.55766

57,000円  
税込 61,560円



SONOKO GG

50粒入 2袋 常蔵凍

50粒×2  
No.55767

12,000円  
税込 12,960円

3%UP

良質な水でカラダを満たして健康に



苳水 常蔵凍

6本

35ml×6  
No.55771

45,000円  
税込 48,600円



2本

35ml×2  
No.55772

16,000円  
税込 17,280円

5%UP

鈴木その子が開発に携った初代GGの復刻版。抽出精度の高まったカキ肉エキスを用い、初代GGのレシピを再現しています。

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

カラダに必要な微量ミネラルを配合。飲み物や食べ物に混ぜて摂れる液状タイプです。若々しい印象のカラダづくりを応援します。



SONOKO GG

口ゼ 3本 常蔵凍

150粒×3  
No.55765

40,000円  
税込 43,200円



YUTAKAMI



2袋 90日分

135粒×2 No.55764

24,000円  
税込 25,920円



1袋 45日分

135粒 No.55763

12,000円  
税込 12,960円



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



SO ENERGIE 常蔵凍

3箱30本 50ml×30 No.55759

12,000円  
税込 12,960円

7%UP

+840ポイント

1箱10本 50ml×10 No.55760

4,000円  
税込 4,320円

3%UP



能活生活 常蔵凍

30粒

No.55770

7,000円  
税込 7,560円

3%UP

素ドリンク 透

常蔵凍

500ml No.55761

5,800円  
税込 6,264円

+406ポイント

素ドリンク 月

常蔵凍

500ml No.55762

5,800円  
税込 6,264円

+406ポイント

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

食品

**数量限定**

5月のごちそう  
詰め合わせセット

国産牛100%プレミアムミートローフ 120g  
牛肉と春雨のチャブコギ 180g  
焼きフライ コロッケ 110g(2個)  
海の幸マカロニグラタン 300g  
スパイシーチキン 150g

常蔵凍 6,500円  
税込 7,020円  
No.55836

**数量限定**

5月のパンセット

フレンチトースト 1袋(2切)  
極みカレーパン 1個  
極みココナッツパン 1個  
極みチョコチップパン 1個  
極み厚切り山型パン 3枚切  
トーストクリーム 30g

常蔵凍 3,500円  
税込 3,780円  
No.55835

**数量限定**

北海道産豚ヒレの  
ペパースモーク

2袋 150g×2 No.55846

3,120円  
税込 3,369円

3%UP

きめ細かく柔らかな部位を桜のチップでスモーク。

**数量限定**

そのまま美味しい  
肉まるくん

3袋 114g(12個)×3 No.55845

2,190円  
税込 2,365円

3%UP

1袋 114g(12個) No.55844

730円 税込 788円

常蔵凍

焼きフライ 極旨メンチカツ

10個 85g×10 No.55843

5,980円  
税込 6,458円

1個あたり約544円

さらにもう1袋/焼きフライ 極旨メンチカツ 1個

6個 85g×6 No.55842

3,980円  
税込 4,298円

1個あたり約664円

常蔵凍

国産肉100%  
照り焼きソースハンバーグ 2袋

240g×2 No.55847

2,160円  
税込 2,332円

3%UP

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。

常蔵凍

国産肉100%  
直火焼きハンバーグ 2個

120g×2 No.55848

1,840円  
税込 1,987円

3%UP

脂身の少ない国産の牛肉と豚肉で肉本来の旨みを引き出した逸品。

常蔵凍

国産牛の極旨牛すき丼

2袋 180g×2 No.55834

1,760円  
税込 1,900円

2%UP

国産黒毛和牛の赤身肉を使用。甘辛い特製のタレはごはんによく合う逸品です。

常蔵凍

焼豚 2袋

120g×2 No.56114

3,000円  
税込 3,240円

3%UP

脂身の少ない部位を使用。甘さほどよい焼豚。

常蔵凍

揚げないとりから

3袋 150g(6個)×3 No.55821

3,900円  
税込 4,212円

5%UP +195ポイント

国産鶏もも肉を蒸し焼きにし、油であげたようなサクサク食感に。

常蔵凍

揚げないむねとりから

3袋 150g(6個)×3 No.55822

3,900円  
税込 4,212円

5%UP +195ポイント

塩麹で中はしっとりやわらかく。外はサクサク食感に仕上げました。

常蔵凍

蒸し鶏のガーリック風味

3個 120g×3 No.55849

2,100円  
税込 2,268円

5%UP +105ポイント

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。

常蔵凍

手ごねなんこつ入り  
つくね 3袋

120g×3 No.55858

1,800円  
税込 1,944円

3%UP

材料のこねから成形まで手づくり。みっちりとした食感が魅力。

常蔵凍

だし薫るかき玉風親子丼

10袋 200g×10 No.55878

7,500円  
税込 8,100円

5%UP +375ポイント

ふんわりととろろかきたま風、鶏肉とたまごのやさしい味わい。

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

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

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



**NEW** ボリューム感がうれしい!  
国産の鶏むね肉のグラタン



常蔵凍

**鶏とマッシュルームのマカロニグラタン**

2個 320g×2 No.55922 <b>2%UP</b> 3,700円 税込 3,996円	1個 320g No.56448 <b>1,850円</b> 税込 1,998円
--	---

鶏肉、玉葱、マッシュルーム、アクセントのパセリも国産。マカロニのボリューム感もうれしい、食べごたえのあるグラタンをおつくりしました。飼料の品質や生育環境にこだわった、臭みの少ない鶏肉を使い、皮や脂身を手作業で丁寧に取り除きました。ホワイトソースは、牛乳、生クリーム、小麦粉を練ってルーからつくっています。チーズのような風味を出すための隠し味は、国産米と国産大豆の白味噌、わずかに使ったしょうゆ。味噌ダレを塗って焼き色を再現しました。

常蔵凍

**天然鯛入り鮓かけしんじょう 2袋**  
120g×2 No.55877  
**2%UP** 2,160円  
税込 2,332円

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

常蔵凍

**秋鮭の塩麹漬け焼き3切**  
210g(3切) No.55853  
**2%UP** 1,500円  
税込 1,620円

北海道で獲れた秋鮭を塩麹で味付け。やわらかく旨みたっぷり。

常蔵凍

**国産真いわしのしょうが煮 3袋**  
73g×3 No.55855  
**3%UP** 1,200円  
税込 1,296円

素朴な味付けでいわし本来の旨みを凝縮。骨まで食べられるやわらかさ。

数量限定

常蔵凍

**北海の恵みごちそう丼 2袋**  
186g(93g×2食分)×2 No.55879  
**2%UP** 4,400円  
税込 4,752円

北海道の海で獲れた海鮮をだし入りしょうゆで味付け。

常蔵凍

**真だらの味噌漬け焼き3切**  
210g(3切) No.55808  
**2%UP** 1,500円  
税込 1,620円

北海道で獲れた真だらを生味噌とみりんで調味。甘辛さが絶妙。

常蔵凍

**かつを煮 2袋**  
100g×2 No.55857  
**2%UP** 1,800円  
税込 1,944円

噛めば噛むほど味がしみて出る風味豊かなかつをの角煮。

セレクト

常蔵凍

**北海道産いくら醤油漬**  
250g No.55824  
**1%UP** 4,850円  
税込 5,238円

鮭の魚醤の調味液に漬けた旨い、いたくな味わいが自慢です。

常蔵凍

**金華さばの smoked風味 2袋**  
85g×2 No.55854  
**3%UP** 1,300円  
税込 1,404円

金華さばをかつおエキスで燻して風味付け。和洋どちらにも。

常蔵凍

**焼きフライセット**  
No.55839  
**5,500円**  
税込 5,940円

焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g  
焼きフライ コロッケ 110g(2個)  
焼きフライ 極旨メンチカツ 85g  
焼きフライ エビフライ 58g  
焼きフライ 海老クリームコロッケ 140g(2個)

セレクト

常蔵凍

**瀬戸内キャビア**  
15g No.55825  
**1%UP** 7,500円  
税込 8,100円

流通量の少ない希少な国産キャビア。苦みやえくみの少ない、まろやかな甘みととろける食感。

常蔵凍

**国産真さばの味噌煮 3袋**  
83g×3 No.55856  
**3%UP** 1,440円  
税込 1,555円

SONOKOの生味噌を生かした味噌ダレで風味豊かに。

常蔵凍

**数量限定 お子様大好き総菜セット**

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

常蔵凍 No.55838  
**450円お得!**  
5,400円 ▶ **4,950円**  
税込 5,346円

常蔵凍

**数量限定 こだわりレトルトセット**

国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー 200g  
国産牛の極旨牛すき丼 180g  
だし薫るかき玉風親子丼 200g  
ノンオイル調理  
黄色いビーフカレー 200g **辛さ★★★★**  
思い出のやさしいミートソース 140g

常蔵凍 No.56119  
**420円お得!**  
3,920円 ▶ **3,500円**  
税込 3,780円

常蔵凍

**数量限定 焼きフライセット**

焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g  
焼きフライ コロッケ 110g(2個)  
焼きフライ 極旨メンチカツ 85g  
焼きフライ エビフライ 58g  
焼きフライ 海老クリームコロッケ 140g(2個)

常蔵凍 No.55839  
**5,500円**  
税込 5,940円

常蔵凍

**数量限定 焼きフライセット**

焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g  
焼きフライ コロッケ 110g(2個)  
焼きフライ 極旨メンチカツ 85g  
焼きフライ エビフライ 58g  
焼きフライ 海老クリームコロッケ 140g(2個)

常蔵凍 No.55839  
**5,500円**  
税込 5,940円

常蔵凍

**海老と香りバジルクリームパスタソース 2袋**  
92g×2 No.55819  
**2%UP** 1,760円  
税込 1,900円

香りのよいバジルと海老とまろやかなソースの美味しいハーモニー。

常蔵凍

**数量限定 焼きフライセット**

焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g  
焼きフライ コロッケ 110g(2個)  
焼きフライ 極旨メンチカツ 85g  
焼きフライ エビフライ 58g  
焼きフライ 海老クリームコロッケ 140g(2個)

常蔵凍 No.55839  
**5,500円**  
税込 5,940円

常蔵凍

**思い出のやさしいミートソース 2袋**  
140g×2 No.55818  
**2%UP** 1,420円  
税込 1,533円

野菜と挽き肉を煮込み、旨みを凝縮した本格派の味。

常蔵凍

**国産帆立のボンゴレ風パスタソース 2袋**  
100g×2 No.55852  
**2%UP** 1,420円  
税込 1,533円

国産帆立や野菜にコクのあるソースを絡めました。

常蔵凍

**小麦香る生パスタ 2袋**  
100g×2 No.55859  
**2%UP** 720円  
税込 777円

甘みのある小麦本来の風味、コンがあってもちもちの食感を堪能。

常蔵凍

**からだ想いの鶏スープ 3袋**  
200g×3 No.55817  
**3%UP** 2,280円  
税込 2,462円

鶏肉の旨みと野菜の甘みが溶け込んだ塩味ベースのスープ。

常蔵凍

**具だくさんミネストローネ 2袋**  
150g×2 No.55807  
**2%UP** 900円  
税込 972円

9種の野菜がたっぷり! 彩り鮮やかなトマトベースのスープ。

常蔵凍

**国産小松菜のみそ汁 30袋**  
4.5g(フリーズドライ)×30 No.55850  
**2%UP** 4,500円  
税込 4,860円

お湯を注げばすぐできる国産小松菜のおみそ汁。

常蔵凍

**淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 6袋**  
50g×6 No.55870  
**5%UP** 4,080円  
+204ポイント 税込 4,406円

スープとして、旨みと甘みがぐんとアップする調味料としても◎

常蔵凍

**ノンオイル中華肉餃子 2袋**  
216g(18g×12個)×2 No.55820  
**2%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。

常蔵凍

**だしが美味しいおでん 3袋**  
400g×3 No.55862  
**3%UP** 2,190円  
税込 2,365円

あっさり風味のだしは、万人に愛される味わい。冷やしも◎!

常蔵凍

**国産具材の筑前煮 2袋**  
115g×2 No.55863  
**2%UP** 1,460円  
税込 1,576円

国産具材の食感や旨みを活かすため真空調理法で仕上げました。

常蔵凍

**国産豚肉100%ミートオムレツ 3個**  
100g×3 No.55814  
**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。

常蔵凍

**思い出のやさしい玉子焼 2袋**  
10個(500g)×2 No.55809  
**3%UP** 3,100円  
税込 3,348円

国産鶏卵の風味を生かし、砂糖、食塩、醸造酢などで味付けした素朴な味わい。

常蔵凍 常温・冷蔵・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蔵凍





**数量限定**  
**アレンジレシピセット**

焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g  
国産牛の極旨牛すき丼 180g  
天然鯛入り鮎かけしんじょう 120g  
秋鮭の塩麹漬け焼き 3切 210g(3切)  
米粉ロールケーキ 抹茶 1箱(3切)  
宇治抹茶ぼうろ 50g  
北海道産小豆のゆであずき 190g

常蔵凍 No.56052

**6,500円**  
税込 7,020円



常蔵凍

**南瓜のそぼろ煮 2袋** 60g×2 No.55887

**2%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。



常蔵凍

**真ダコとエビの黄身酢和え 2袋** 50g×2 No.56112

**3%UP 900円**  
税込 972円

サッパリとした味わいの黄身酢和え。



常蔵凍

**鶏そぼろ入りうの花 2袋** 50g×2 No.56113

**3%UP 840円**  
税込 907円

おからにだしがよくしみ込んで、お母さんの手づくりのような味わい。



常蔵凍

**和膳切り干し大根 2袋** 50g×2 No.56111

**3%UP 840円**  
税込 907円

具材の風味を生かし丁寧に炊き上げた、ほどよい甘さと塩味。



常蔵凍

**和膳きんぴらごぼう 2袋** 50g×2 No.55888

**2%UP 840円**  
税込 907円

ごぼうやにんじんの風味を生かして、上品なだして味つけしました。



常蔵凍

**ごぼうの甘酢ゆず風味 2袋** 50g×2 No.55826

**2%UP 840円**  
税込 907円

国産のごぼう、だいこん、昆布、えのきをゆず風味の甘酢であえました。



常蔵凍

**4種のきのこの煮びたし 2袋** 50g×2 No.55886

**2%UP 840円**  
税込 907円

かつお昆布のだしが利いています。



常蔵凍

**ほうれん草としめじのおひたし 2袋** 50g×2 No.56115

**3%UP 840円**  
税込 907円

具材の味わいを引き立てる深みのあるだして味付け。



なくなり次第終了

常蔵凍

**国産大豆の絹豆腐 4個** 150g×4 No.55864

**3%UP 860円**  
税込 928円

国産の中でもやわらかく甘みがある大豆を100%使用。



常蔵凍

**昆布水のもと 2袋** 30g×2 No.55872

**2%UP 1,560円**  
税込 1,684円



常蔵凍

**生わかめ 2袋** 200g×2 No.55893

**2%UP 1,486円**  
税込 1,604円



常蔵凍

**トキノり 2袋** 乾燥生のり50g×2 No.56116

**5%UP +328ポイント 6,560円**  
税込 7,084円

サクサク食感と香ばしさを存分に味わえる乾燥生のり。



名称・パッケージリニューアル

常蔵凍

**焼海苔 2袋** 10枚×2 No.55811

**3%UP 2,560円**  
税込 2,764円

パリッとした食感と豊かな磯の香りで愛された「板のり」の中身はそのままに、商品名とパッケージをリニューアルしました。



常蔵凍

**やわらか紀州梅干し 2パック** 100g×2 No.55889

**2%UP 1,800円**  
税込 1,944円



常蔵凍

**いんげん豆の煮豆 2袋** 200g×2 No.55876

**3%UP 1,100円**  
税込 1,188円



常蔵凍

**しらす煮 2袋** 50g×2 No.55880

**2%UP 1,300円**  
税込 1,404円



常蔵凍

**茎わかめ煮 2袋** 100g×2 No.56355

**3%UP 920円**  
税込 993円

コリッとした食感と和風だしがしっかり染み、ごはんのお供に◎



常蔵凍

**椎茸昆布 2袋** 100g×2 No.55882

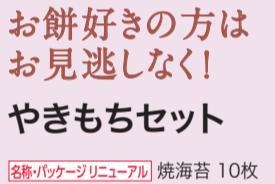
**2%UP 1,520円**  
税込 1,641円



常蔵凍

**葉唐からし 2袋** 70g×2 No.55875

**3%UP 1,400円**  
税込 1,512円



名称・パッケージリニューアル

常蔵凍

**お餅好きの方はお見逃しなく! やきもちセット**

焼海苔 10枚  
杣つき餅 500g(10個)×2  
北海道産小豆のゆであずき 190g  
再仕込み醤油 360ml

常蔵凍 No.56339

**680円お得!**  
5,180円 ▶ **4,500円**  
税込 4,860円



数量限定

常蔵凍

**ちらし寿司の素 2セット** 具材50g、寿司酢20ml(1食分)×2 No.55860

**2%UP 1,200円**  
税込 1,296円

1セット 具材50g、寿司酢20ml(1食分) No.55861 **600円** 税込 648円



常蔵凍

**氷温熟成® そのこ米ごはん 1箱 36パック** ササニシキ180g×36 No.55829

**7%UP +756ポイント 10,800円**  
税込 11,664円

送料 ¥0 単独発送

5パック 常蔵凍 ササニシキ180g×5 No.55823 **2%UP 1,500円** 税込 1,620円



常蔵凍

**そのこの御赤飯 3パック** 150g×3 No.55865

**2%UP 1,350円**  
税込 1,458円

希少な魚沼産有機栽培のもち米(こがねもち)と小豆(ときあかり)を使用。



数量限定

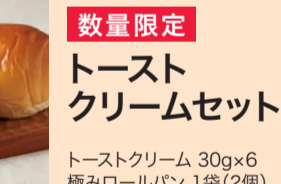
常蔵凍

**トーストクリームセット**

トーストクリーム 30g×6  
極みロールパン 1袋(2個)  
バーガーパンズ 2個  
スライスハム 80g

常蔵凍 No.55837

**4,200円**  
税込 4,536円



数量限定

常蔵凍

**極みメロンパン 3個** No.55841

**1,650円**  
税込 1,782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。



常蔵凍

**素麺 2袋** 300g(50g×6束)×2 No.55890

**2%UP 1,960円**  
税込 2,116円

のどごしがよく深い味わい。無油製法の手延べの乾麺。



常蔵凍

**自家製粉そば粉のなま蕎麦 2袋** 200g(2食分)×2 No.55892

**160円お得!**  
**1,560円 ▶ 1,400円**  
税込 1,512円



常蔵凍

**釜揚げうどん 3袋** 250g×3 No.55891

**2%UP 800円**  
税込 864円



常蔵凍

**追い麴仕立ての生味噌 2個** 500g×2 No.55884

**2%UP 1,900円**  
税込 2,052円



常蔵凍

**万能だしの素 3袋** 120g×3 No.55885

**2%UP 1,880円**  
税込 2,030円



常蔵凍

**便利つゆ 3本** 300ml×3 No.55873

**2%UP 2,180円**  
税込 2,354円



常蔵凍

**純米酢 3本** 500ml×3 No.55812

**2%UP 2,480円**  
税込 2,678円



常蔵凍

**キムチちゃん 2個** 155g×2 No.55874

**2%UP 1,800円**  
税込 1,944円



常蔵凍

**七色唐辛子 2個** 25g×2 No.56118

**3%UP 2,340円**  
税込 2,527円



セレクト

常蔵凍

**味の母 2本** 720ml×2 No.56500

**1%UP 1,850円**  
税込 1,998円



常蔵凍

**北海道みるくジャム 2個** 150g×2 No.55830

**5%UP +98ポイント 1,960円**  
税込 2,116円



常蔵凍

**和風ノンオイルドレッシング 3本** 200ml×3 No.55871

**3%UP 1,580円**  
税込 1,706円



常蔵凍

**スパイス香る熟成ウスターソース 2本** 360ml×2 No.55883

**2%UP 1,460円**  
税込 1,576円



常蔵凍

**天日干しの海の塩 2袋** 100g×2 No.56117

**2%UP 1,440円**  
税込 1,555円



常蔵凍

**あらびき黒こしょう 2個** 30g×2 No.55810

**2%UP 1,460円**  
税込 1,576円



常蔵凍

**季節のめぐみ 国産いちごジャム 2個** 150g×2 No.55813

**5%UP +98ポイント 1,960円**  
税込 2,116円



常蔵凍

**北海道産小豆のゆであずき 2個** 190g×2 No.55828

**2%UP 1,560円**  
税込 1,684円

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

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

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



**グレード1 マンデリン ドリップバッグコーヒー 2セット**

10g×10袋×2 No.55908

**3%UP 3,300円** 税込 3,564円

小さな農家さんと契約して仕入れた希少な豆。控えめな酸味と深いコク、ほろ苦さのバランスが◎

**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.55907

**3%UP 3,300円** 税込 3,564円

華やかでフルーティーな味わいと、雑味のないすっきりきれいな酸味をお楽しみいただけます。

**その子ブレンド 浅煎り珈琲 2袋**

挽き豆200g×2 No.55897

**3%UP 3,080円** 税込 3,326円

風味を生かすため、6種類の豆ごとに焙煎。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.55898

**3%UP 3,600円** 税込 3,886円

ほどよいコクと苦み、クリアな後味のSONOKOオリジナルブレンド。

**その子珈琲アイスブレンド コーヒー**

6本 1000ml×6 No.55906

**1本あたり 1,300円** **5%UP 7,800円** 税込 8,424円 (+390ポイント)

2本 1000ml×2 No.55905

**2%UP 3,000円** 税込 3,240円

**新茶ができました!** 5/14(火)以降発送

**新茶 数量限定** 常蔵凍

5袋 5g×5個×5 No.55894 **7%UP 5,000円** 税込 5,400円 (+350ポイント)

1袋 5g×5個 No.55895 **1,000円** 税込 1,080円

選りすぐりの茶葉を丹念に加工した、さわやかな香りとまろやかな口当たり。

**セレクト ル・ブルー アッサムブレンド**

常蔵凍 2.2g×12個 No.55899

**1%UP 1,000円** 税込 1,080円

**米麴と酒粕の あま酒 6袋**

常蔵凍 160g×6 No.55909

**3%UP 2,100円** 税込 2,268円

**ホワイトティ 3本** 常蔵凍

500ml(5倍希釈)×3 No.55903

**5%UP 4,500円** 税込 4,860円 (+225ポイント)

**有機ジンジャー りんごすだち 2本** 常蔵凍

有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈)×2 No.55904

**7%UP 3,000円** 税込 3,240円 (+210ポイント)

**有機フルーツ+野菜100 1箱30本** 常蔵凍

190g×30 No.55901

**7%UP 7,980円** 税込 8,618円 (+558ポイント)

6本 常蔵凍

190g×6 No.55902 **3%UP 1,680円** 税込 1,814円

**今月で販売休止**

**国産有機みかんジュース 6本** 常蔵凍

610g×6 No.55816 **5%UP 6,990円** 税込 7,549円 (+349ポイント)

2本 常蔵凍

610g×2 No.55815 **2%UP 2,330円** 税込 2,516円

**その子酒 2本** 常蔵凍

720ml×2 清酒 アルコール分17度 No.55827

**3%UP 8,760円** 税込 9,636円

**銀座でその子ビール 6本** 常蔵凍

330ml×6 No.55869

**3%UP 3,900円** 税込 4,290円

**本格麦焼酎力松 2本** 常蔵凍

720ml×2 焼酎乙類(麦) アルコール分25度 No.55866

**5,800円** 税込 6,380円

**その子美ワイン** 常蔵凍 各750ml

赤 No.55868 白 No.55867

**7%UP 各4,500円** 税込 4,950円 (+315ポイント)

**数量限定 母の日ティータイム セット**

NEW 濃厚ガトーショコラ 1個  
米粉ロールケーキ チョコ 1箱(3切)  
米粉ロールケーキ 抹茶 1箱(3切)  
宇治抹茶ぼうろ 50g  
ドリームプリン カスタード 78g  
フルーツゼリー温州みかん 85g

常蔵凍 No.55840 **5,400円** 税込 5,832円

**数量限定 カシューナッツクッキー 2袋**

90g×2 No.55833

**2%UP 1,500円** 税込 1,620円

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

**数量限定 桜葉薫る道明寺 2袋**

200g(4個)×2 No.55911

**5%UP 1,560円** 税込 1,684円 (+78ポイント)

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 宇治抹茶ぼうろ 2袋**

50g×2 No.55896

**900円** 税込 972円

抹茶のほろ苦さと生地の甘さが絶妙なぼうろ。サクサクとした軽い食感がお楽しみいただけます。あっさりとした食べ飽きない味わいです。

**数量限定 最中 3袋**

6個×3 No.55917

**315円 お得!** **3,150円 ▶ 2,835円** 税込 3,061円

1袋 6個 No.55918 **1,050円** 税込 1,134円

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

**数量限定 濃厚ガトーショコラ 2個**

No.55900

**2%UP 3,200円** 税込 3,456円

生チョコのような口どけとリッチなカカオの香り。

**数量限定 アイスクリーム 白いコーヒー 10個**

120ml×10 No.26741

**5,000円** 税込 5,400円

**数量限定 バニラ 10個**

120ml×10 No.10372 **4,700円** 税込 5,076円

**数量限定 チョコ 10個**

120ml×10 No.10359 **5,300円** 税込 5,724円

**数量限定 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 せんべい ごま 2袋**

6枚×2 No.55913

**480円 お得!** **1,600円 ▶ 1,120円** 税込 1,209円

1袋 6枚 No.55914 **800円** 税込 864円

**数量限定 黒豆塩大福 2袋**

220g(4個)×2 No.55915

**5%UP 1,760円** 税込 1,900円 (+88ポイント)

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。

**数量限定 みたらし団子 2袋**

200g(5本)×2 No.55912

**7%UP 1,520円** 税込 1,641円 (+106ポイント)

**数量限定 フルーツゼリー 温州みかん 6個**

常蔵凍 85g×6 No.55832

**3%UP 2,160円** 税込 2,332円

**数量限定 プチゼリー 葡萄 2袋**

常蔵凍 352g(16個)×2 No.55910

**3%UP 1,360円** 税込 1,468円

**数量限定 黒蜜風味 ようかん 2袋**

常蔵凍 240g(20g×12本)×2 No.55916

**2%UP 1,600円** 税込 1,728円

**数量限定 濃厚ガトーショコラ 2個**

No.55900

**2%UP 3,200円** 税込 3,456円

生チョコのような口どけとリッチなカカオの香り。

**数量限定 せんべい ごま 2袋**

6枚×2 No.55913

**480円 お得!** **1,600円 ▶ 1,120円** 税込 1,209円

1袋 6枚 No.55914 **800円** 税込 864円

**数量限定 黒豆塩大福 2袋**

220g(4個)×2 No.55915

**5%UP 1,760円** 税込 1,900円 (+88ポイント)

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。

**アーモンドと蜂蜜の リエージュ風ワッフル 2個** 常蔵凍

No.55831 **2%UP 800円** 税込 864円

**ちゅらしお飴 3袋** 常蔵凍

50g×3 No.44972 **2%UP 990円** 税込 1,069円

**ホーム / 雑貨**

Vネックで胸元すっきり  
ウエストリボンで首への重みを軽減  
リッチにきらめくボタン  
ヒップをすっぽりカバー

**これは素敵!自分にも贈りたい ドレスみたいなエプロン**

**数量限定 エレガントベージュ&ブラック ロープエプロン**

身幅 90cm 中心から裾までの長さ 76.5cm  
腰紐の長さ 93cm、  
素材 ポリエステル100%、日本製 **9,600円** 税込 10,560円

常蔵凍 No.56444

大きなりボンと立体的なシルエットがエレガントなエプロン。母の日のギフトや結婚祝いにも。

**数量限定 濃厚ガトーショコラ 2個**

No.55900

**2%UP 3,200円** 税込 3,456円

生チョコのような口どけとリッチなカカオの香り。

**数量限定 せんべい ごま 2袋**

6枚×2 No.55913

**480円 お得!** **1,600円 ▶ 1,120円** 税込 1,209円

1袋 6枚 No.55914 **800円** 税込 864円

**数量限定 黒豆塩大福 2袋**

220g(4個)×2 No.55915

**5%UP 1,760円** 税込 1,900円 (+88ポイント)

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。

その子美ワイン: ヴィンテージはご指定できません  
●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ケースまでとさせていただきます  
常蔵凍 常温・冷蔵・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 常蔵凍





# 美味しく、しっかり食べて、スッキリ美人に!



良質な素材を吟味し、不要な食品添加物や油脂を使わずに調理をする。そんな「SONOKO式食養理論」をご自宅で手軽に実践できるようにと開発されたのが「SONOKO式献立セット」。バラエティー豊かな美味しいメニューを通じて、バランスよく栄養を摂りながら、理想のボディメイクを目指しましょう。

## 数量限定 5月の4週間完全実行献立セット

78,000円 税込84,240円 常蔵凍 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

3食+間食+夜食 x 7日分 x 4週間 = 計140食

浅煎りコーヒータイプ または ウーロン茶タイプ 送料 ¥0 単独発送

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

お申し込み受付期間  
5/10(金)まで

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

プレゼント  
NEW TOKINO G.G 50粒入 1袋

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



## 大山どりのローストチキンも海の幸マカロニグラタンも!

常蔵凍

数量限定 5月の1週間グルメセットA No.55919 21,000円 税込22,680円

3食+間食 x 7日分 = 計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き



【セット内容】大山どりのローストチキン、牛肉と春雨のチャブコギ、北海道産豚ヒレのペッパーズモーク、焼きフライ ハーブ豚とかつ、揚げないむねとりから、だし薫るかき玉風親子丼、海の幸マカロニグラタン、北海の恵みごちそう丼、秋鮭の塩麹漬け焼き、真だらの味噌漬け焼き、ノンオイル調理 キーマカレー、国産小松菜のみそ汁x2、国産豚肉100%ミートオムレツ、和膳きんぴらごぼう、和膳ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味、ほうれん草としめじのおひたし、いんげん豆の煮豆(小分け)x4、帆立しぐれ煮(小分け)、椎茸昆布、極みコナツツパン、極み厚切り山型パン、トーストクリームx2、釜揚げうどん、宇治抹茶ぼうろ、黒豆塩大福、ドリームプリン カスタード

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

## お肉のごちそうも海の恵みも和洋のお菓子もバランスよく!

常蔵凍

数量限定 5月の1週間グルメセットB No.55920 21,000円 税込22,680円

3食+間食 x 7日分 = 計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き



【セット内容】国産牛100%プレミアムミートローフ、焼きフライ 極旨メンチカツ、そのまま美味しい肉まるくん、スパイシーチキン、天然鯛入り鰯かけしんじょう、セレクト 秋鮭スモークスライス、焼きフライ エビフライ、国産真いわしのしょうが煮、ウイズボンチキンカレー、ノンオイル調理 黄色いピーファレー、貝だくさんミネストローネ、国産小松菜のみそ汁、国産具材の筑前煮、思い出のやさしい玉子焼、南瓜のそぼろ煮、和膳ひじきの煮物、和膳きんぴらごぼう、和膳さざみ昆布の土佐煮、4種のきのこの煮びたし、ほうれん草としめじのおひたしx2、帆立しぐれ煮(小分け)、ちらし寿司の素、極みチョコチップパン、極みロールパン、極み角食パン、トーストクリームx2、らーめん風、せんべい ごま、その子のどら2個、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  
米粉ロールケーキ 抹茶 1箱

## 気候がよくなりお出かけが増える季節、このセットで食生活を整えませんか



## 数量限定 5月の朝昼間食セットプラス

No.55921 14,500円 税込15,660円 常蔵凍

2食+間食 x 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、スパイシーチキン、国産牛100%プレミアムミートローフ、国産牛の極旨牛すき丼、北海道産豚ヒレのペッパーズモーク、焼きフライ ハーブ豚とかつ、真だらの味噌漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、海老と香りバジルクリームパスタソース、小麦香る生パスタ、国産小松菜のみそ汁、国産豚肉100%ミートオムレツ、ほうれん草としめじのおひたし、極みコナツツパン、極み角食パン、トーストクリームx2、小麦香る生パスタ、宇治抹茶ぼうろ、桜葉薫る道明寺、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  
ノンオイル中華海老チリソース 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 ※セット内容は変更される場合がございますので予めご了承ください ※グルメセットA・B、朝昼間食セットのお届けは翌月5日まで

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

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



献立

エビデンスも取得! 集中献立で、美味しく食べて本気やせダイエット!

創業50周年メモリアル



**TOKINO G.G2本付き 8週間ダイエット献立セット**  
●8週間ダイエット献立セット ●TOKINO G.G 180粒×2



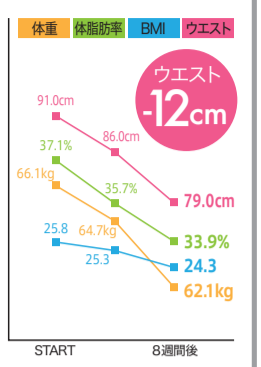
**SONOKO GG2本付き 8週間ダイエット献立セット**  
●8週間ダイエット献立セット ●SONOKO GG 180粒×2



各190,000円 ▶ **150,000円** 税込162,000円 **46,000円** お得!

●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

送料¥0 単独発送 常 蔵 凍



1日3食+間食+夜食の栄養バランスのよい食事を8週間続けることで、しっかり食べながら健康的なダイエット\*ができる献立セットです。面倒なカロリー計算や調理の手間いらず。ダイエット\*中に我慢することでストレスのもととなる甘いおやつも毎日食べられるので、成功を目指しやすいのもポイントです。  
\*お届け日は、地域や天候・道路・交通事情によりご希望に添えない場合がございます。原則的に途中キャンセルはできません。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求させていただきます。\*8週間ダイエット献立セットの調査方法:20歳以上59歳以下でダイエットを希望する健康な男女を対象として、プログラムを開始する前と8週間後の体構成を比較する単群のオープン試験を実施。(2018年、一般財団法人日本臨床試験協会(JACTA)調べ) バランスの良い食事とは1日1400kcalに加え、たんぱく質17%、脂質13%、炭水化物70%のバランスをとった献立のことです。\*結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。

常温で保管できるSONOKOの人気総菜にサブプリもプラス

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** 常 蔵 凍  
No.56414 **19,800円** 税込21,384円

**常温グルメ献立セット そのこ米ごはん付** 単独発送 常 蔵 凍  
No.56415 **22,800円** 税込24,624円

【セット内容】国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、国産牛の極旨牛すき丼、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、金華さばのスマーク風味、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、味見子、トキノ海苔の佃煮、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、ドリームプリン カスタード×2、フルーツゼリー温州みかん、プチゼリー葡萄、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル×2、素ドリンク 月 スティックタイプ 5包、ありがとう乳酸菌 7包  
ご用意いただくもの:ごはん(ごはんなしセットのみ)/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

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

その子ちゃん献立セット No.55063 **16,230円** 税込17,528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】国産肉100%直火焼きハンバーグ、揚げないむねとりから、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、国産牛の極旨牛すき丼、ミニハンバーグと白菜のクリームスープ、焼豚、無塩せきポークウィンナー スパイシー、秋鮭の塩麹漬け焼き、海老と香りバジルクリームパスタソース、国産具材の筑前煮、極みチョコチップパン、バーガーパン×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、鶏そぼろ入りうの花、和膳切り干し大根×2、ほうれん草としめじのおひたし、国産豚肉100%ミートオムレツ、北海道産小豆のゆであずき、ひじき煮、栗まん、ドリームプリン カスタード、フルーツゼリー温州みかん、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル  
ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

豪華な内容で食べ応えのあるメニュー。美味しくSONOKO式を実行できる人気の献立 すっきり献立セット デラックス

No.56412 **15,000円** 税込16,200円 常 蔵 凍



3食+間食+夜食×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【セット内容】焼きフライ コロッケ、国産肉100%直火焼きハンバーグ、国産牛の極旨牛すき丼、鶏肉のやわらか煮〜オレンジ風味〜、焼豚、無塩せきポークウィンナー 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、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、ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳さだみ昆布の土佐煮、4種のきのこの煮びたし、ほうれん草としめじのおひたし×3、真ダコとエビの黄身酢和え、昆布水のもと、焼海苔、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)、トキノ海苔の佃煮、ひじき煮(小分け)、モーニングスイッチスムージー キング(いちご&トマト)、カシューナッツクッキー、黒豆塩大福、素ドリンク 月 スティックタイプ 7包  
ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

献立に必要なものが揃っているので、ごはんと飲み物を用意するだけで手軽にスタート! すっきりスター献立セット

No.56413 **13,334円** 税込14,400円 常 蔵 凍



3食+間食+夜食×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【セット内容】越後もちぶたのハンバーグ〜トマト煮込み〜、国産牛の極旨牛すき丼、スライスハム、国産真いわしのしょうが煮、金華さばのスマーク風味、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、ごぼうの甘酢ゆず風味、ほうれん草としめじのおひたし×2、昆布水のもと、乾わかめ、焼海苔、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、しらす煮、栗まん×2、黒蜜風味ようかん、フルーツゼリー温州みかん  
ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

SONOKO式献立の原点。規則正しい食生活を送れる シンプルな献立 スタンダード献立セット

No.50994 **8,990円** 税込9,709円 常 蔵 凍

3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き



【セット内容】国産牛の極旨牛すき丼、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、じゃがいもゴロゴロカレー、だし薫るかき玉風親子丼、だしが美味しいおでん、まぐろ煮みそ味、かつを煮、帆立しぐれ煮、節味菜、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  
ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

※画像は1日分の食事イメージです

新商品・リニューアル情報

**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】  
20g No.53690  
**10,000円** 税込11,000円 常 蔵 凍

有効成分ナイアシンアミドができてしまったシワを改善。くすみも予防\*して明るい印象の目元へ。  
\*乾燥によるくすみ

**鶏とマッシュルームの マカロニグラタン** 常 蔵 凍  
320g No.56448 **1,850円** 税込1,998円

鶏むね肉、玉葱、マッシュルーム、アクセントのパセリも国産。食べごたえのあるグラタンです。

ありがとう乳酸菌の内袋が変わりました

この部分の形状が変更になりました

- 新定番商品
- 極み特大粒あんぱん
  - 鶏とマッシュルームのマカロニグラタン
  - 天然鯛入り餡かけしんじょう
  - その子珈琲深煎りブレンド
  - 濃厚ガトーショコラ

- 名称・パッケージリニューアル
- 有機ジンジャーりんごすだち
  - 焼海苔(旧:板のり・4月下旬頃)
  - 無塩せきポークウィンナー プレーン(旧:無塩せきポークウィンナー)

- 価格変更
- **セレクト** にしん甘露煮(2023/12/1より) 626円 → 680円(税込734円)
  - **セレクト** XYZ 単品価格(2024/2/1より) 238円 → 260円(税込280円)
  - **セレクト** XYZ ケース価格(2024/2/1より) 5,712円 → 6,240円(税込6,739円)

- 価格変更(4/1より)
- ノンオイル中華 肉焼売 900円 → 950円(税込1,026円)
  - ノンオイル中華 肉餃子 900円 → 950円(税込1,026円)
  - ノンオイル中華 肉ワンタン 900円 → 920円(税込993円)
  - チキンカレー 680円 → 700円(税込756円)
  - ポークカレー 680円 → 700円(税込756円)
  - ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 680円 → 700円(税込756円)
  - 純米酢 820円 → 880円(税込950円)
  - 純米酢 3本セット 2,300円 → 2,480円(税込2,678円)

- 価格変更(5/1より)
- 素麺 940円 → 980円(税込1,058円)
  - 無塩せきポークウィンナー スパイシー 800円 → 840円(税込907円)
  - 無塩せきポークウィンナー ハーブ 800円 → 840円(税込907円)
  - スライスハム 700円 → 740円(税込799円)
  - ひじき煮 630円 → 660円(税込712円)
  - モーニングスイッチスムージー ベビー(オレンジ&ザクロ)5袋 2,250円 → 2,500円(税込2,700円)
  - モーニングスイッチスムージー ナイト(ブルーベリー&生薑)5袋 2,250円 → 2,500円(税込2,700円)
  - モーニングスイッチスムージー キング(いちご&トマト)5袋 2,250円 → 2,500円(税込2,700円)

販売停止

- その子美ワインスパークリング白(5〜10月販売停止、次回は11月)
- 国産有機みかんジュース(前年の悪天候により原材料が調達できず、年内は5月いっぱいまで販売停止となります)

なくなり次第終了

- 国産大豆の絹豆腐 4個
- サンプルテクト ボディ&フェイス

常 蔵 凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです



## SONOKO サロン

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

## お写真やエピソード大募集!

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

こちらのハガキで応募ください!



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 thesonoko@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。

## 頼れるファンデーションに出会えて幸せです

大阪府 中川理津子様

朝はファンデーション、昼休みにBBクリームを塗り直しています。厚塗りしなくてもカバー力があり、冷房や暖房で乾燥しやすい環境にいてもうるおいが保たれ、長時間ファンデーションを落とせないうちも美容液を塗っているような感覚で安心感があります。この年齢(51歳)でもアイテムを増やすことなく化粧水と日焼け止めしか塗っていませんが、若々しい印象をほめてもらえたりこの化粧品を使っているかを聞かれたりすると、うれしくなります。

素敵なお葉書をありがとうございます。BBクリームとしっかりタイプのファンデーションの2つを上手に使いこなしていただけて素晴らしいと思います。見た目年齢の曲がり角といわれる50代ですが、日々のお手入れ次第で差が出る年代でもあります。美容への高い意識や感性をお持ちの中川様が、これからもSONOKOで「美」をますます磨くことを応援させていただきます。



美容スペシャリスト SAY★GO

## 極みココナッツパンで食べる喜びを思い出しました

北海道 渡辺則子様

渡辺様が描かれたココナッツパンのイラスト



昨年、唯一の楽しみである食事でさえも楽しめないほど気持ちが沈む時期がありました。半ば諦めてやり過ごしていた頃、初めて口にした極みココナッツパン。その甘くやさしい風味、香ばしさ、舌触りのすべてが美味で一気に幸福感がカラダ中を駆け巡り、食べる喜びを思い出しました。ビジュアルも黄色いお花畑のように愛らしく、今一番のお気に入りです。現状にとどまらずに日々努力を惜しまないSONOKO製品開発の方々から心から感謝します。

うれしいお言葉ありがとうございます。このパンは昨年真夏を更新していた時期に開発を進めており、冷たいものばかり食べたくなる時期でもさっぱりと食べられてしっかりとエネルギーになる美味しいパンをという思いで開発しました。供給も安定してきておりますので毎日の食卓にぜひ活用ください。



食品担当 宮路

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

## 定期便のご案内

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

## 毎日の健康や美容維持のため 定期便が便利です

- お届けのサイクルは1カ月に1回または2カ月に1回となります。
- お申し込み後6回以上の継続をお願いしております。(途中解約の場合はお申し込みプランの1カ月分を請求させていただきます。)
- 送料無料でお届けします。詳しくはお問い合わせください。

## ポイントサービスのご案内

## 特価品やセレクト品及び先様送りのご注文はポイント対象外です

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

定期便購入時	前年度累計 購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上
	定期ポイント		1~12回・10% 13~24回・15% 25回~・20%
送料サービス		いつでも無料	

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

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

## ポイントの有効期限について

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

## ご利用方法

ご注文方法	電話	ご注文ダイヤル(通話料無料) <b>0120-88-7878</b> 受付時間 / 10:00~18:00 IP電話・国際電話等ご利用の場合 TEL.03-4335-7750 (月曜定休)	オンラインショップ	24時間いつでもご注文! <b>www.sonoko.co.jp</b>	1個口送料無料 FREE	毎月10~20・30日は 2%ポイントUP	オンライン限定の 不定期で実施
	FAX	<b>0120-48-7717</b> 通信料無料 24時間受付	店舗	SONOKO銀座店 104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 銀座ビル1F・2F TEL:03-4335-7878 営業時間 / 1F 11:00~20:00 2F 11:00~19:00 詳しくは銀座店にお問い合わせください。			
	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					

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

## 代金引換

商品配達時に代金をお支払いいただく方法です。

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

\*1件とは、「1住所」への「1回のお荷物」をさします。

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

## クレジットカード(ご本人名義)

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

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

※ご注文のつど「①カード会社②カード番号③有効期限」を確認させていただきます。お電話でご注文の場合、クレジットカードをあらかじめお手元にご用意の上、ご確認くださいませようお願いします。尚、カードはご本人名義に限らせていただきます。

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

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括/リボ	○	○	○	○	○ <sup>※1</sup>	○	○
2回分割 ※1	○	○	○	○	-	-	○
分割払い ※1,2	○	○	○	○	○	-	○
ボーナス払い* ※1,3	○	○	○	-	-	-	-

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

## お支払い方法

## お届け方法

宅配便にてお届けいたします。

## 配達日・時間指定

ご注文時に  
お申し付けください。

ご都合に合わせて曜日・配達日・時間等をご指定いただけます。

15時までのご注文は翌日出荷いたします。一部時間帯指定不可地域がございます。

音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。

- ①ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ
- ②住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種手続き
- ③SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
- ④個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ

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

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

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

## 返品・交換方法

返品・交換に際しましては事前に左記のお問い合わせ電話番号にご連絡ください。

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

右記の場合は  
返品・交換を  
お受けできません。

- サプリメント ■ 食品 ■ 開封された製品 ■ お買い上げレシートや納品書がないもの
- 一度ご使用になった製品 ■ 製品到着後8日以上経過した製品
- 配達後お客様が破損、汚損されたもの ■ セット製品・プレゼント付き製品の一部返品
- 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手続き上、ご指定の口座より一旦引き落とされる場合もございます。その場合、クレジット会社より翌月ご返金いたします。

## SONOKO式実行相談窓口 &lt;開設日時&gt;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。





**お電話注文限定 ゴールデンウィークプレゼント**

「日頃ご愛顧の感謝をこめて、お買い上げ金額ごとに期間限定プレゼント」

ご注文期間 5月1日(水)～5月7日(火)  
お届け期間 5月14日(火)まで

お買い上げ <b>1万円(税別)</b>	お買い上げ <b>3万円(税別)</b>	お買い上げ <b>5万円(税別)</b>
		
ドリームプリン カスタード 1個	国産小松菜のみそ汁 10袋	SO ENERGIE 1箱 10本

※予約品・単独発送品・定期便・ギフト・浄水器関連品・入荷待ち品は対象外となります。ご注文時に  
お尋ねください。※お電話注文限定のプレゼントです。

**春の感謝祭レポート**

3月2・3日に開催した「銀座店春の感謝祭」は、2日間とも天候にも恵まれ、開店を待つ列ができるほど。50周年で迎える春の感謝祭は、豪華ご来場特典をはじめ、特別ゲストによる講演や倍額以上入ったラッキーBOXの限定販売など盛りだくさん！

そして皆様が心待ちにされていた「森田農園の焼き芋」は専用の機械でじっくり焼き上げているので、濃厚な甘さとねっとりとした、冷めても美味しいと大絶賛！1年ぶりの焼き芋の登場にとってもご満足のご様子でした。

特別トークショーには「ビューティーマイスター 竹内善人氏」にゲストとしてお越しいただき、プロ直伝のヘアケアのコツやポイントなど、【美しい髪をつくるお手入れ方法】をわかりやすくご説明いただきました。美容スペシャリストSAY★GOによる頭皮診断では、専用のマイクロスコープで皆様の頭皮の状態を診断。お一人お一人の頭皮や髪の毛の状態に合わせたアドバイスに皆様が熱心に聞き入っていらっしゃいました。次回6月の「銀座店夏の大感謝祭」も新たな企画をご用意しておりますので、ぜひお楽しみに！皆様のお越しをお待ちしております。

竹内善人氏 SAY★GO

**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。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。  
2F 11:00～19:00

5/12(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  
6/6(木)・7(金)・10(月) 2F 終日CLOSE 6/7(金) 1F CAFE 15:00 CLOSE  
6/8(土)・9(日)【夏の大感謝祭】特別販売会のため営業時間変更/CAFE休業

**GWフェア**

4/26(金)～5/6(月・休)

お楽しみ1 **人気のアイテムをお得にご用意！**  
その他人気の商品が**最大30%OFF**

お楽しみ2 **期間中、1万円(税別)ごとに1回ガチャチャンス！**  
人気の製品が**当たるかも!?**  
※写真はすべてイメージです

お楽しみ3 **CAFEにて特別メニューをご用意!**

**夏の大感謝祭 6/8(土)・9(日) 10:00～18:00**


- 来場するだけでもねくもらえる！**豪華来場プレゼント** A or B
- 銀座店限定！**夏の大感謝祭特別セット** A B C
- 人気の商品が！  
サブリ **最大30%OFF**  
化粧品 **最大20%OFF**  
食品 **最大30%OFF**
- 宝飾逸品販売会 **特別販売**  
SONOKO選りすぐりの宝飾の数々をご用意いたします。
- スペシャルゲストによる**トークショー!**
- CAFE:2日間限りの**夏の大感謝祭特別メニューが登場**


**SONOKO CAFE**

menu **1日10食限定**

**特別プレート/**  
【オレンジ香る～国産鶏もも肉のやわらか煮】

限定プレート内容 **1,800円(税込)**  
●サラダ ●スープ ●ごはん または 山型パン  
販売期間 5/1(水)～31(金)  
※写真はイメージです。実際の内容と異なる場合がございます。

5/10(金)～12(日) お楽しみ付き販売  
5/12(日) 5月のトキノ会定例会  
ゲスト講師:健康運動指導士 黒田恵美子氏 

予定 6/21(金)～23(日) お楽しみ付き販売  
6/23(日) 6月のトキノ会定例会  
ゲスト講師:スポーツ医科学アドバイザー 土屋未来氏 

※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

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

2024 **5 THE NORIKO** トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 VOL.83

SONOKOにとって5月は「感謝」を捧げる月です。SONOKOの中核をなすトキノ会は41年の歴史を刻んできました。5月10日はトキノ会の日であり、鈴木その子の亡き父上の誕生日でもあります。生家ではこの日をご家族全員の誕生日として祝っていたという話を鈴木その子が語っていたのを思い出します。その敬愛する父上の遺産によって、鈴木その子は自ら確立した食養理論を世に問う仕事を始めることができました。この日の恩を忘れずこのときの決心を胸に刻み感謝の日とする記念日が、5月10日のトキノ会の日になったのです。

トキノ会は、考えれば考えるほど不思議な、そして深いご縁で、半世紀近くにも及ぶ絆で結ばれてきました。鈴木その子を永遠のトキノ会会長として、会員一人一人がまるで紐紐に編み込まれた糸のように鈴木その子との固い絆で結び、強固な紐を織り上げています。


鈴木その子渾身の『やせたい人は食べなさい』を読み、その理論に衝撃を受け、自ら実行し、悩んでいた体調不良が改善したことに感動し、六本木のレストランキノに出かけて鈴木その子に会い、「そのときからずっとトキノ(SONOKO)です」と語る方々が、今もきら星のように全国でお元気に実行されています。各地の定例会に何うと「私も六本木時代からです」と誇らしげに言ってくれる会員様が必ずいらっしゃいます。うれしく、そして頼もしい出会いに感謝しかありません。

平成に入って4年目の5月、鈴木その子は『奇跡のダイエット』を出版しました。それまでは自身を語らず、むしろ謎に包まれていた鈴木その子の背景や仕事を始めた目的、理論の全容を初めて明かした本でした。

出版までは内容について一切他言無用と厳命された私は、鈴木その子が仕事を終えた深夜に自宅で執筆した生原稿を、清書して出版社に渡す日々が続きました。鈴木その子の気迫はそれまで見たことのない鬼気迫るものでした。まさに鈴木その子の全身全霊の思いが込められたその本は、世に出るとたちまち注目されました。会員も増え、鈴木その子がめざす、本当の健康と美をつくる正しい食事の啓蒙と実践法の普及に邁進するためのバイブルとなったのです。

しかしどんなに理論が正しくとも結果が出なければ人は信用してくれません。驚くべき変化や改善を示し、体験者の方々が鈴木式の真実を伝えるセミナーを5月のゴールデンウィークに開催すると、その劇的な体験が皆様に驚かせました。思えばトキノ会の存在なくしてSONOKOの50周年は迎えられなかったといえます。不思議な集いと思うゆえんです。

鈴木その子の思いが吐露された『奇跡のダイエット』というタイトルも、鈴木その子がこだわってつけたものです。「トキノこそ『奇跡』である」と言って。



**トキノ会便りのご案内** 年4回(1月・4月・7月・10月予定)『トキノ会便り』にて鈴木その子の思いをお届けいたします。