

2017

2

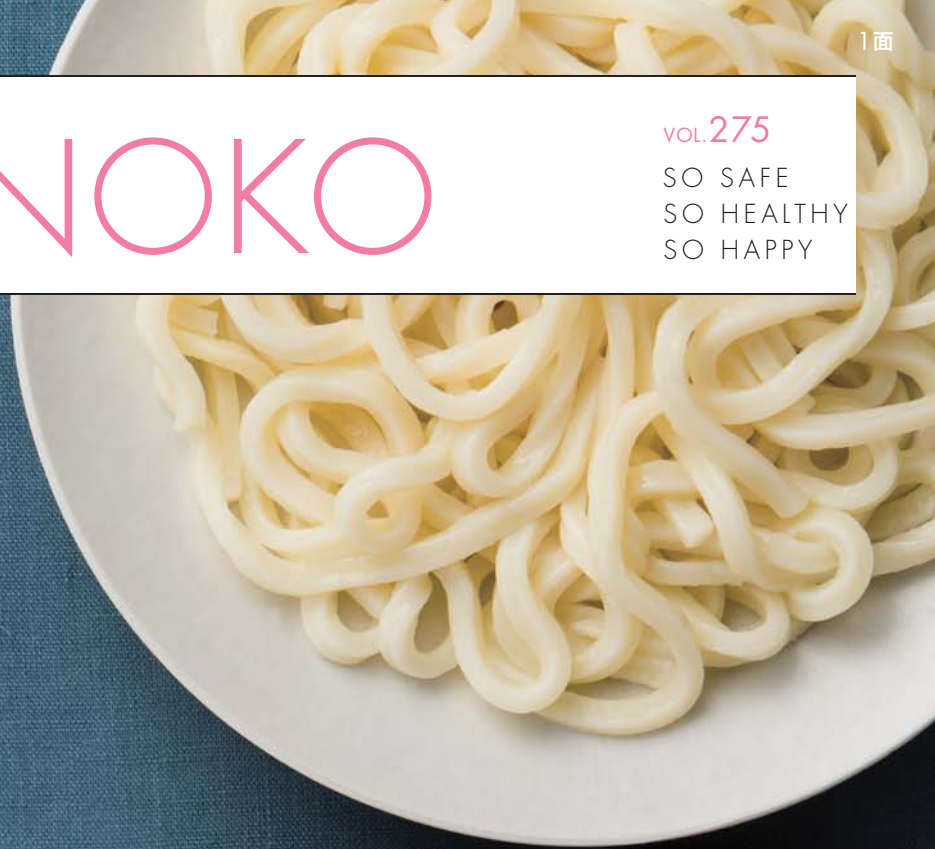
THE SONOKO

vol.275

SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY

# 正しい食生活で、 健康な美しさへ 内側から 美を考える。

日々健やかに、美しく。誰もが願うことですが、  
今、そして未来の健康、美しさのために、最も大切なことは何でしょうか。  
創業者・鈴木その子は、食事美容も未来の自分のためにあると考え、  
「そのためには、何はともあれ健康を維持することが第一」と語りました。  
そしてそれを実践するために、  
カラダに負担をかけない食事はできないものか、  
皮膚に害を及ぼすことのない化粧品ができないものかと考え抜いた  
創業者の哲学と理論を受け継いでいるのが  
SONOKO式食事法であり、化粧品の数々です。  
昔から「皮膚はカラダを映す鏡」といわれているように、  
カラダに負担をかけない食生活と適度な休息、睡眠は肌を守る大切な条件。  
また、皮膚の「膚」という字に「胃」がついているのは、  
のびのびして美しい肌には、食べ物を消化する胃が  
なくてはならないからではないか。かつて鈴木その子はその著書で、  
こう述べていたように、美容には食べ物がとても重要だと捉えています。  
主食(ご飯)をきちんと摂り、無添加、ノンオイルの食べ物を選び、  
規則正しい時間に食事をするのが  
年齢に関係なく、きめ細かく明るい肌を保つ秘訣になるのです。



お待ちかね!

年に一度の

チョコづくし

詳しくは本誌6面へ



年に1度の美味しいおまつり。  
チョコが盛りだくさんの「1週間グルメセットB」や  
チョコスイーツなどをお楽しみください。



今月はプレゼントも  
チョコづくし!

ミルクチョコレート、  
ドリームプリン チョコなど、  
人気のチョコスイーツをプレゼント。



マークをお見逃しなく。

内側  
から

## 食べて美しくなる。

## 主食、なかでもご飯をしっかり摂りましょう。

「美しさのためには健康の維持が第一」。カラダの健康、ひいては美しさに最も適したエネルギー源としてお勧めしたいのが、炭水化物の王様・ご飯です。毎日、適量をしっかり摂ることで、内側からキレイを磨きましょう。

特定農家の豊かな土壌で育てられ  
氷温保存で旨みを増したそのこ米

化粧の「粧」の字には「米」が使われており、古くから神さまへのお供物として用いられたほど大切な食べ物でした。SONOKO式食事法でも欠かせない主食だからこそ、そのこ米はとことんこだわって生産しています。特定農家が天然肥料を用いて育てた元気な土壌で、丹念に栽培した産地限定米を凍る直前の氷温域で保存・熟成。氷温域ではお米が自らを凍結から守るために糖分やアミノ酸を増加させるという性質を利用して、美味しいお米からさらに甘みと旨み、粘りと弾力を引き出し、格別な美味しさを一粒ごとに凝縮しています。



雪室で保管をして熟成させます



元気な土壌で育てた稲



## コシヒカリの特徴

もちもちした甘みと旨み。  
日本人の好みにもぴったり！

もちもちした甘みで、ご飯の旨みを存分に堪能できます。冷めても美味しいので、おにぎりなどお米そのものを味わいたい方に。

【合うもの】  
・お弁当総菜  
・肉類  
・佃煮

おすすめ



北海道産豚肉ジンジャーソースセット、トキノリ

## ササニシキの特徴

さっぱり、あっさりした味わいで  
おかずを引き立てます

旨みがありながら、さっぱりしているので、新鮮な魚介類や甘い煮物と好相性です。そのため好んで使用する高級寿司店もあるようです。

【合うもの】  
・カレー  
・どんぶり  
・魚類

おすすめ



銀聖鮭のづけ丼、黄色いカレー



元気な土壌に力強く根をはった健全な稲から収穫したそのこ米。甘みが強く、もちもちした食感が際立ちます。

コシヒカリ 5kg No.019070 6,555円

ササニシキ 5kg No.019069 5,000円

送料¥660  
単独発送

常蔵凍

定期便 なら、単品でのご購入よりお得です。送料も無料！詳しくは、ショッピングガイドP.12をご覧ください。



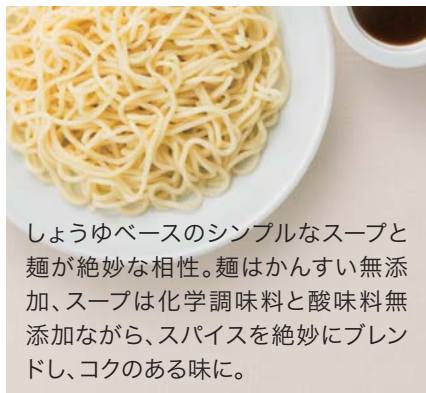
銀座店限定で小分けパック(450g・3合分)も販売中！

コシヒカリ 小分けパック 450g

ササニシキ 小分けパック 450g

美味しく  
なって  
リニューアル人気の麺類が  
新しくなりました！

大切な主食のひとつである麺類が、さらに美味しくなって新登場！ラーメン風、釜揚げうどん、生パスタ、それぞれに最適な材料と製法を追求し、味はもちろん、食感や風味もより進化しました。健やかなカラダと美しさの源となる炭水化物はSONOKOオリジナルでお楽しみください。

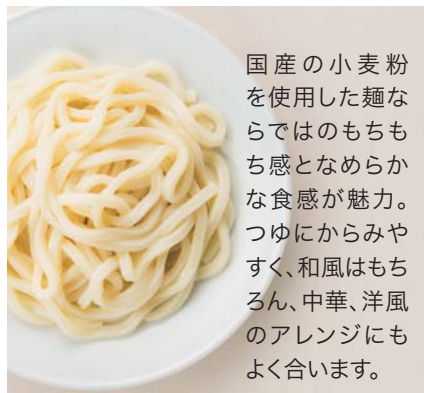


しょうゆベースのシンプルなお湯と麺が絶妙な相性。麺はかんすい無添加、スープは化学調味料と酸味料無添加ながら、スパイスを絶妙にブレンドし、コクのある味に。

ラーメン風(特製スープ付) 3セット

230g×3 セットで 370円お得！ No.016144 常蔵凍

230g 550円 No.016141

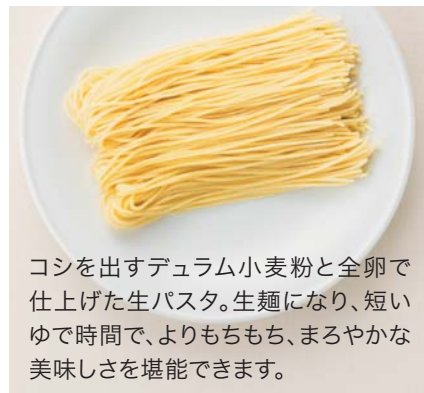


国産の小麦粉を使用した麺ならではのもちもち感となめらかな食感が魅力。つゆにからみやすく、和風はもちろん、中華、洋風のアレンジにもよく合います。

釜揚げうどん 3セット

250g×3 セットで 300円お得！ No.016145 常蔵凍

250g 360円 No.016142



コシを出すデュラム小麦粉と全卵で仕上げた生パスタ。生麺になり、短いゆで時間で、よりもちもち、まるやかな美味しさを堪能できます。

生パスタ 3セット

110g×3 セットで 300円お得！ No.016146 常蔵凍

110g 360円 No.016143

## SONOKOのあま酒は、米糀と酒粕のいいとこどり！

江戸時代から庶民の間でも栄養補給に飲まれていたというあま酒。ビタミンB群やアミノ酸、食物繊維、ブドウ糖などカラダに必要な不可欠な成分が含まれており、最近では「飲む点滴」といわれ、日本を代表する発酵食品として人気沸騰中です。あま酒には米糀から作られるものと酒

粕から作られるものがありますが、SONOKOのあま酒は手作りの米糀と米を原料に、酒粕と砂糖、塩で飲みやすくした両方のいいとこどり。米糀に含まれる食物繊維やオリゴ糖、酒粕に含まれる栄養素など美容と健康に効果的な成分たっぷりのまさに「飲む美容液」です。



ほんのり甘い上品な味わい。栄養補給、体調維持のほか、温めて飲むことでカラダを温める効果も期待できます。

あま酒 6セット

160g×6 セットで 3%UP 2,100円 No.138021

常蔵凍

健康なカラダを維持することが美肌の基本です。大切なのは、主食をきちんと摂り、無添加、ノンオイルの食品を選んでカラダに負担をかけず、1日3食を規則正しく適正量食べること。そんなきちんとした食事を続けることが、健康の維持につながり、未来のあなたを育てるのです。

## 密着！素肌美人の1日「肌のきれいな人は何を食べているの？」

素肌の美しい人は、実際に何を食べ、どんなお手入れをしているのでしょうか？

健康な美肌が評判の銀座店スタッフの食生活、習慣には美しくなる秘訣が満載でした！



銀座店スタッフ  
平野婦美子

20歳の頃、間違ったダイエットで体調を崩し、体重も15kg増。21歳でSONOKO式献立を始め、ダイエットに成功。その後も健康維持と美容のため、SONOKO式の食事を継続中。

### ■食事の習慣

〈好きなもの〉ご飯、味噌汁、納豆、国産たらこのクリームパスタソース、黄色いカレーなど  
〈間食〉忙しい時にもさっと食べられる黒蜜風味ようかん、100gくらいのおにぎり。もともと甘いものは苦手だが、「苦手な人も、薬と思って食べなさい」というその子先生の教えを実践。  
〈夜食〉黒蜜風味ようかん、あま酒、素ドリンク 月。その子酒を飲むことも。

### ■お気に入りの化粧品

GG エッセンス、WB モイスチュアライジングミルク、WB グランクリーム、アイトリートメント

### ■気をつけていること

- 食事は抜かず、3食規則正しく。難しい時は間食でエネルギー補給するなど、空腹の時間が長くなり過ぎないように注意。
- 毎日使う調味料はカラダへの影響が大きいと考え、すべてSONOKOの製品を利用。

### 夜食



あま酒はホッとする甘さが好きです。寝る前にはSONOKO GG、莊水、素ドリンク 月を。

### お手入れ

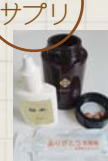


夜はWB ホワイトニングローション、エッセンス、ミルクに、グランクリームをパール2つ分重ねます。朝晩使うようになって肌がしっとり。翌朝も乾燥知らずです。寝る前のパルファムも20年来の習慣です。

### 夜のサブリ



### 朝のサブリ



### 朝食



朝は、まず1杯の昆布水とSONOKO GG、莊水、ありがとう乳酸菌を。朝食は毎日、ご飯と味噌汁におかずをプラス。少量のいんげん豆の煮豆も欠かしません。

### お手入れ



WB ホワイトニングローションとモイスチュアライジングミルクを手間を惜しまずたっぷり。UV ホワイトヴェールを使い始めてから、メイク持ちもぐんとアップ。

### 出社時の間食



昼前から勤務の場合は昼食が遅くなるため、勤務前に間食1回分(黒蜜風味ようかん2本など)を食べます。

### 昼食



手作りのお弁当は、味噌汁やスープとともに。ご飯が大好きなので、毎食白米が基本。板のりも必需品です。

### 化粧直し



朝のメイクではUVホワイトヴェール、SONOKOファンデーションを重ねつけすると、ほとんど化粧崩れしません。それでも気になる時は、ファンデをコンシーラー代わりに指で押さえることも。

### 夕食



帰宅前に食べているので、ご飯は160~180gくらいに調整し、おかずは1回分を普通に食べます。

### 間食



休憩時に小腹がすいたら、おにぎりを。さっと食べられるおにぎりか黒蜜風味ようかんを常備しています。

### 勤務終了

帰り支度をしながら、間食1回分の黒蜜風味ようかん2本かおにぎりを。帰宅後の夕食まで我慢せず、エネルギー補給します。

### 素肌美人の心がけ

ダイエットや美容にウルトラCはないとSONOKOで学びました。

正しい食事やお手入れを10できなくても、5やるかやらないかで未来の自分が変わるという考えを食事、美容の基本にしています。

## きれいをめざそう！ バランスのよい食事で美しさをサポート



### 数量・期間限定

今季収穫した国産温州みかんを使用。果肉がジューシー。

### 季節のめぐみ 国産温州みかんジャム

140g 1,000円 No.138020 常蔵凍

真っ赤に熟したトマトを用いた、安心のトマトピューレソース。

### その子トマト 2セット

400g×2 1,620円 3%UP

No.138024 常蔵凍



女性の美と健康を応援する大豆のチカラ。大豆の甘みと香りが口内に広がります。

### とうふ 3セット

300g×3 1,665円 3%UP

No.138030 常蔵凍



心地よい渋みと芳醇な香りが魅力の上質な紅茶。エイジングケアにも期待したい！

### ダーズリンティー 3セット

2g×10袋×3 2,850円 3%UP

No.138031 常蔵凍



SONOKOおなじみの煮豆。食事の消化吸収をサポートすると考えます。

### いんげん豆の煮豆 3セット

200g×3 1,560円 3%UP

No.138037 常蔵凍



ビタミン、ミネラル、鉄分の摂取に！やわらかなほうれん草に胡麻の食感がぴったり。

### ほうれん草の和え物 3セット

55g×3 1,140円 3%UP

No.138039 常蔵凍



赤いフルーツと野菜のパワーを丸ごといただく「美容サブリ」発想のドリンク。

### モーニングスイッチスムージー キング(いちご&トマト) 2セット

100g×2 900円 3%UP

No.138041 常蔵凍



イタリア産トマトをベースに、9種類の野菜の彩りが楽しい好バランスのスープ。

### 具たくさんミネストローネ 2セット

150g×2 900円 3%UP

No.138042 常蔵凍

※価格はすべて税別です。 ※写真はイメージです。

お届けは ①送料全国一律660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ショッピングガイド裏表紙をご覧ください

●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。

内側  
から

# サプリ習慣で美しさをバックアップ。

正しい食事続けることはもちろん、不足しがちな栄養はサプリメントで  
手堅く補いましょう。より積極的な美と健康のための習慣です。

## 美味しい「飲む美養液」で1日1杯の美活

### 天然美容成分アルブチンを含む スーパー果実・リンゴンベリー

天然アルブチンを初めて規格化した「リンゴンベリー抽出物」を1本に1500mgも配合。リンゴンベリーは主に北欧などの寒い地域に生息するベリー系果実で、アルブチンのほかポリフェノールやビタミンE・A・C、マンガンなどを含み、その高い栄養価と成分に注目が集まっています。さらにアントシアニンを含む6種のベリー混合エキスを加え、美しくクリアな毎日を応援します。

### 必須アミノ酸を好バランスで配合し 健やかなカラダづくりをサポート

61種類の野菜や野草、果物を発酵熟成させた植物由来の発酵物には、体内で作ることができず、気をつけないと摂取も難しい必須アミノ酸が含まれます。栄養が消化・吸収しやすい形になっているため、体内に摂り入れやすく、乱れがちな食習慣をサポート。活力不足や元気がないカラダに不可欠な栄養素を補い、毎日のコンディションを整えます。



定期便  
素ドリンク 透  
500ml 月々5,500円  
No.131467 常蔵凍 送料¥0

定期便  
素ドリンク 透(スティックタイプ)  
8g×30包 月々5,800円  
No.136412 常蔵凍 送料¥0

美容に役立つ成分をぎゅっと濃縮した、植物素材100%の美容&健康ドリンク。そのまま、または水やお湯、炭酸水で割ってお召し上がりください。

## 菌活習慣でカラダの中から元気に

### 腸内環境を助け、健やかで美しい毎日へ

食事から必要な栄養を吸収し、正しく働く健康なカラダを整えるには腸内環境が重要となり、その腸内環境を良好に導くには、カラダによい働きをする善玉菌を優位に保つことが大切です。「ありがとう乳酸菌」は、選び抜いた16種類の乳酸菌が分泌するエキスを配合し、体内へアプローチ。さらに善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維やオリゴ糖を好バランスで配合した「がんばれ善玉菌」が、善玉菌活性生活を応援。良好な腸内環境を保ち、栄養をしっかりと取り入れることで健やかなカラダ、美肌が育まれます。

#### 定期便 フルセット

・ありがとう乳酸菌×2箱  
・がんばれ善玉菌×1箱  
月々14,600円

No.133402 常蔵凍 送料¥0



ありがとう乳酸菌×1

#### 定期便 ミドルセット

・ありがとう乳酸菌×2箱  
月々11,600円

No.133403 常蔵凍 送料¥0



がんばれ善玉菌×1

#### ありがとう乳酸菌

10ml×15包 5,800円 No.034002 常蔵凍

乳酸菌が作り出す「乳酸菌生成エキス」が善玉菌を守り応援する、個包装の乳酸菌飲料。体内環境を整え、不調に負けないカラダへ。

#### がんばれ善玉菌

5.5g×30包 3,000円 No.034001 常蔵凍

善玉菌のエサとなる大切な栄養素、水溶性食物繊維やオリゴ糖をバランスよく配合。食生活が乱れがちな方、野菜不足の方にもお勧め。



### 美と健康の要、腸内フローラ

腸内環境は腸内細菌のバランス(腸内フローラ)で決まります。腸内細菌には大きく3つあり、カラダによい働きをする善玉菌、悪い働きをする悪玉菌、どちらにも属さない日和見菌が2:1:7のバランスで保たれることが理想といわれています。腸内フローラは体調や食生活、年齢、ストレスなどの影響で日々変化するため、いかに理想のバランスに整え、維持するかが健康なカラダづくりのカギとなります。

続けるほどお得!

定期ポイント5%やボーナスポイント30%の付与で、  
通常価格より断然お得になります。

お買い上げごとに付与

定期ポイント5%

6回継続で

ボーナスポイント30%

送料無料

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

0120-88-7878

※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(月曜定休)  
11:00~19:30  
お問合せ 03-4335-7878

外側  
から

# みずみずしい素肌美を高める。

食生活を正すことでカラダを整えたら、美肌のためにはこまめなお手入れを。1年で最も乾燥が増す季節、保湿ケアはもちろん、紫外線の少ない冬から始めるUVケアでみずみずしく健やかな美肌へ。

## 美白<sup>\*1</sup>とエイジングケア<sup>\*2</sup>のWアプローチ

「美白のSONOKO」を完成させる3製品で大人の肌を底上げ、より積極的な予防美白<sup>\*1</sup>で真の明るさへ導きます。



**WB ホワイトニングローション**  
[薬用美白化粧水] 170mL 【医薬部外品】  
みずみずしい感触で、素早く高浸透<sup>\*3</sup>。肌のすみずみまでたっぷりのうるおいで満ち、美白<sup>\*1</sup>とハリを両立して、明るく弾む透輝肌へ導きます。



**WB ホワイトニングエッセンス**  
[薬用美白美容液] 40mL 【医薬部外品】  
圧倒的な美白力<sup>\*1</sup>と高い保湿力を兼ね備え、肌本来のコンディションを底上げ。透明感あふれる明るさで、年齢を感じさせない肌を育みます。



**UV ホワイトヴェール** SPF40/PA+++  
[日中用薬用美白下地] 30g 【医薬部外品】  
美白<sup>\*1</sup>ケアをしながら、シミや肌ダメージの原因となる紫外線をしっかりブロック。肌色補整によるキメ美肌の演出に加え、ファンデのノリもアップ。

1周年記念

1743ポイント  
プレゼント

UVケア3点セット プレゼント

24,900円 No.138058

7%UP



ミルクチョコレート×1  
WB グランクリーム 4g

## すべてのスキンケアに 必ず加えたい! 秘蔵の2品

お手入れの  
土台  
づくり



**WB トリートメントローション**

[化粧液] 150mL 9,000円 No.041032

化粧水はW使いがお勧め。肌をふっくらやわらかに整え、次のスキンケアを受け入れる土台をつくります。丁寧なスキンケアでうるおいに差が!

みずみずしい  
肌を  
めざす



**WB グランクリーム**  
[美容クリーム]

45g 25,000円 No.138060

すべてのお手入れの最後は、高機能クリームで包み込むように密封。年齢肌の多面的な悩みを全方位からケアし、みなぎるようなうるおい肌へ。



ミルクチョコレート×1  
WB グランクリーム 4g

パール1粒大のクリームを手のひらで温めながら溶かし、顔を包み込むようにつけます。



\*1 メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐ \*2 年齢に応じたスキンケア \*3 角質層まで



## 素肌美人は、手元のケアも抜かりなく

### 食器用洗剤も、手肌へのやさしさを追求

洗浄成分は植物オイル100%の純石けんのみ。合成界面活性剤は不使用で、手肌にも環境にもやさしいのに汚れ落ちもしっかり。「本当にいいもの」にこだわる方に。

あらいぐまシリーズ

**食器用石けん** プレゼント

300mL 1,200円 No.138081

その他のあらいぐま

シリーズ商品も プレゼント

詳しくはショッピングガイド

P.20~21をご覧ください



### 手肌と爪のケアはこの1本にお任せ!

こっくりとした質感ながら、ベタつかず、手肌と爪をしっかり保湿。うるおいのヴェールで包み込み、荒れがちな手肌を乾燥から守ります。

プレゼント

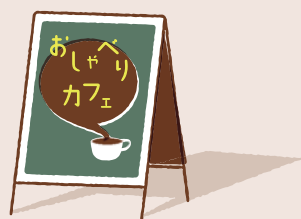
**ハンド&ネイルトリートメント 2セット**

50g×2 6,400円 No.138059

ミルクチョコレート×1



※化粧品および食器用石けんはすべて常温・冷蔵のみの配送となります。



皆様からお寄せいただいた  
お声を紹介いたします。

**1,000ポイントプレゼント!**

皆様のご投稿をお待ちしております!

### 2包飲むと、さらに効果が!

「ありがとう乳酸菌」を毎日1包飲んでいました。飲み始めてすぐ全身のむくみがなくなりました。特に下半身がすっきりとして美しいラインになり、悩みが解消しました。朝も顔がすっきりしています。1包でも効果を実感していますが、2包飲むとさらにお通じも良くなるような気がします。

(神奈川県 小宮正枝さん)

### 重ねづけが、効果的でした。

「WBシリーズ」が気に入り、定期便で購入しています。冬に出産を経験し、空気の乾燥と忙しさで顔がひどくカサついてしまいましたが、「トリートメントローション」を重ねづけしたことにより解消。「お肌がきれいになったね」と言われるとうれしいので、今後も続けて使用していきたいと思います。

(山梨県 石合敬子さん)

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。

※価格はすべて税別です。 ※写真はイメージです。

お届けは ①送料全国一律660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ショッピングガイド裏表紙をご覧ください

●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。

年に1度の  
美味しい  
おまつり!

# チョコづくし

チョコ好きにはたまらない、SONOKOのチョコづくし!  
2月にしかお目見えしない商品もたくさんそろいました。  
カラダに負担をかけないSONOKOならではの  
チョコスイーツをお楽しみください。

生チョコのように、  
しっとりリッチな  
味わい!

数量・期間限定

## 本格カステラ(チョコ)

1本(12切) 2,500円 No.138013 常蔵凍

卵、砂糖、小麦粉、水飴、ココアパウダー、蜂蜜の昔ながら  
のレシピで仕上げた、ザラメ付きのカステラです。

しっとり、ふわふわの  
食感の中に、ココアの  
風味が広がります!

数量・期間限定

## ショコラノアール

1個 2,500円 No.138014 常蔵凍

バターなど油脂を使わずクーベルチョコを20%以上も配合。  
生チョコのように濃厚な味わいをお楽しみください。

※砂糖はかかりません



## ソフトクッキー チョコレート味 3%UP

1袋(9枚入) 1,111円 No.138036 常蔵凍

油脂を加えていないので食感が良く、コクがあるの  
にさっぱりとしたチョコクッキーです。



北海道みるくジャム チョコ 3%UP 150g 1,000円 No.138035 常蔵凍

### アレンジレシピ①

生チョコのように濃厚なジャムを使って  
ショコラノアールのザッハトルテ風

- ショコラノアール…1/6個
  - 北海道みるくジャム チョコ…約大さじ1.5
- ショコラノアールの表面全体に北海道み  
るくジャム チョコを塗ればできあがり!



杵つき餅 3%UP 500g(10個・個別包装) 1,170円 No.138033 常蔵凍

### アレンジレシピ②

ほんのりいちご風味のチョコジャムをのせた  
いちごチョコジャム餅

- 杵つき餅…1個
- 北海道みるくジャム チョコ…大さじ1
- 国産いちごジャム…大さじ1

北海道みるくジャム チョコと国産いちごジャムを混ぜて、焼いたお餅にのせるだけ!  
いちごチョコジャムは、食パンやロールパンにもぴったりです。



## 2月は1週間グルメセット Bがうれしいチョコづくし!

数量・期間限定 プレゼントのチョコ&フライが盛りだくさん!

## 2月の1週間グルメセット A 21,000円 No.138048 常蔵凍

【セット内容】焼きフライ(エビフライ)・焼きフライ(一口ヒレカツ)・焼きフライ(コロッケ)・フレンチトースト・牛ほほ肉のと  
とろ和風ビーフシチュー・トーストクリーム…他 ●食事3食+間食×7日分の計28食セット(召し上がり方の一例(メニュー表)付)



焼きフライ(エビフライ)



焼きフライ(一口ヒレカツ)



牛すき丼



チョコチップメロンパンx1



焼きフライ(コロッケ)



牛ほほ肉のとろ和風ビーフシチュー



フレンチトースト



ミルクチョコレートx3

数量・期間限定 セットもプレゼントもチョコづくし!

## 2月の1週間グルメセット B 21,000円 No.138049 常蔵凍

【セット内容】チョコクリーム・ショコラリッチ・その子のチョコパン・チョコゼリーケーキ・トーストクリーム…他  
●食事3食+間食×7日分の計28食セット(召し上がり方の一例(メニュー表)付)



その子のチョコパン



チョコクリーム



豚肉のシャリアビン



ショコラリッチ



チョコゼリーケーキ



ふりふり天然エビの  
クリームコロッケ



チョコチップメロンパンx1



ミルクチョコレートx3



他にもチョコスイーツプレゼント付きが盛りだくさん! ▶詳しくはショッピングガイドをご覧ください。



SONOKO GG 3本セット  
57,000円 No.138088 ※ポイント対象外



数量・期間限定  
黒毛和牛ローストビーフ  
4,800円 No.138017 3%UP



数量・期間限定  
コーヒー 3セット 3%UP  
4,080円 No.138047



WB グランクリーム  
25,000円 No.138060



サインズ  
エッセンス  
10,000円 No.138062



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(月曜定休)  
11:00~19:30  
お問合せ 03-4335-7878

8種類の具材がたっぷり！  
素材の食感と味わいが  
楽しい一品。

**NEW** 八宝菜  
180g 700円 No.013372 常蔵凍

家庭で手づくりしたような美味しさ。国産の野菜や海鮮など安心の具を使った八宝菜です。

アレンジレシピ

八宝菜のあんかけかた焼きそば ●八宝菜…1袋 ●ラーメン風…1袋

- ①八宝菜とラーメン風を温める
- ②ラーメン風をフライパンにホットケーキのように広げて、強火で5分程焼く
- ③ひっくり返してもう片面も5分程焼く
- ④焼けたら皿にのせ、八宝菜をかけたたらできあがり！



+



ほんのりとみかんが香る  
爽やかなはちみつ

**NEW**

数量・期間限定

自然のめぐみ 国産はちみつ みかんの花

120g 1,480円 No.138092 常蔵凍

自然豊かな山間部にあるみかん畑から採れた純粋はちみつです。やわらかな甘さの中にみかんの爽やかな酸味が感じられます。

売り切れ  
必至!!



200%  
お得

今だけのチャンス!

即完売した大好評BOX、再登場!

箱や外装に問題があるもの、賞味期限が間近なものを集めてとてもお得な食品だけのBOXをつくりました。大人気商品なので、ぜひお早めにお求めください。



数量限定 お1人様1点限り

送料¥660  
単独発送訳あり食品BOX[冷凍] 5,000円 No.138056 常蔵凍

※お電話注文のみ承ります。※同じ商品が複数入ることもございます。

※返品・交換はできませんので何卒ご了承ください。※ポイント対象外です。＊単品購入と比較した場合

## 銀座店のご案内

2/8(水)2F 14:00まで 2/18(土)2F 18:00まで  
2/19(日)2F 11:00～18:00 2Fのみ会員様貸切営業

〒104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 1F・2F  
(銀座4丁目交差点すぐ、晴海通り沿いあづま通り入り口)  
TEL 03-4335-7878

銀座店チョコレートフェア 2月だけの特別企画!《数量限定販売》

## オレンジチョコパン特別販売

2/4(土)・5(日) | 11(祝・土)・12(日)

17(金)~19(日) | 25(土)・26(日)

なんと! ふだんは買えない大人気の  
オレンジチョコパンを、銀座店限定で  
特別価格にて販売!  
週末は銀座店へお急ぎください。

オレンジチョコパン(2個入)

人気の「チョコパン」に、イタリア産の有機オレンジピールを香り豊かに練り込みました。爽やかな酸味と絶妙な食感が、チョコレートのやさしい甘みにベストマッチ。もちろん、バター、マーガリン、などの油脂、合成添加物不使用です。

しっかり食べて鬼退治!  
～恵方巻きを作ろう～



2/3(金) 13:00～14:15

SONOKO銀座店2F

ご予約制(10名様)

定員に達し次第受付終了

恵方巻き是大阪商人の海苔屋さんが巻き寿司の丸かぶりをする事で、その年1年の幸運を願ったことから始まったとされています。2017年の恵方はずばり北北西! みんなでSONOKOオリジナルの恵方巻きを作り、1年の幸運を願いましょう! 当日は、豆にちなんだデザートをご用意いたします。

■ご参加費 お1人様 1,500円

■お申し込み 0120-88-7878(10:00～18:00 月曜定休)  
またはSONOKO銀座店店頭



ご参加いただいた方へ  
板のり  
プレゼント



※写真はイメージ

## SO CAFE 2月 限定プレート

※セット詳細は銀座店までお問い合わせください。

1日各10食限定



2/1(金)～15(金)

北海の恵みごちそう丼セット  
1,200円



2/16(金)～28(金)

銀聖鮭のづけ丼セット  
1,200円



アルコール  
メニュー  
始めました!

平日14:30～/土日・祝 終日

赤白グラスワイン  
各700円

おつまみメニューもございます。  
ぜひお立ち寄りください。

お楽しみ付き販売  
2/17(金)～19(日)

トキノ会定例会 2/19(日)・3/26(日)

■開会 13:30～ ■会場 SONOKO銀座店2F  
当日は全フロア18:00までの営業となります。※一部カフェメニューの変更がございます。

## 名古屋・大阪「定例会」のご案内

●定例会 13:00～14:00 ●販売会 14:00～16:30(受付終了) ●閉場 17:00

3/12(日) 名古屋会場

[会場] アパホテル名古屋錦11F ビルゴ  
名古屋市中区錦3-15-30 TEL 052-953-5111  
地下鉄「名古屋」駅より東山線「栄」駅下車2番出口より徒歩1分

3/18(土) 大阪会場

[会場] 大阪マルビル 大阪第一ホテル6F ランスロット  
大阪市北区梅田1-9-20 TEL 06-6341-4411  
JR「大阪」駅より徒歩3分 阪神電鉄「梅田」駅より徒歩2分  
地下鉄御堂筋線「梅田」駅・四つ橋線「梅田」駅より徒歩2分

お得な目玉商品  
《数量限定》



いちごメロンパン  
500円  
お1人様3点まで

※価格はすべて税別です。 ※写真はイメージです。

お届けは ①送料全国一律660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ショッピングガイド裏表紙をご覧ください

●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。

# 春のひなまつりフェア

ご予約販売

## ひなまつりお楽しみBOX

女性の美しさと幸せを願う「ひなまつり」に合わせて、毎年恒例のSONOKOイチオシの商品を詰め合わせたお楽しみBOX。あられや美容液、食品とサプリメントなど盛りだくさんです。完売必至のお得さなので、お申し込みはお早めに！

ご予約  
受付期間

2/1(水)～15(水)

※2/6(月)・13(月)はオンラインショップのみの営業

※ポイント対象外。※性質上返品・交換できませんので何卒ご了承ください。

数量限定 お1人様1点限り  
準備数に達し次第、受付終了

送料¥0  
単独発送

お届け  
3/3(金)

20万円相当  
が入っています！

数量・期間限定

10万円  
BOX

No.138090 常蔵凍

サプリメント

SONOKO GG  
が入ってます！



食品

カシュナッツクッキー  
はもちろん  
人気の定番商品  
盛り  
だくさん



化粧品

美容液・  
ヘアケア製品が  
ザクザク！



3月3日にちなんだ  
元祖BOX

数量・期間限定

3万3千円  
BOX

No.138089 常蔵凍

食品

人気のカシュナッツ  
クッキーも  
入ってます！



化粧品

うれしい  
スーパーモイスチャー  
クリーム入り！



アコヤパールの美しい揺らめき

アコヤパールとダイヤの輝きが、お顔  
周りを明るく演出。シンプルなデザイン  
なのでさまざまなシーンで活躍します。  
長さは2段階に調節可能。



サイズ/トップ：約6×10mm、チェーン：約36.5～40cm、  
品質/地金：K10ホワイトゴールド、宝石：アコヤパール、ダイヤモンド(0.10ct)

昔ながらの製法で、より美味しく

ほっと一息にぴったり！スイーツ&甘酒



国産のもち米と小豆を使用。生地  
と粒あんのバランスが絶妙です。  
国産の桜葉をひとつずつ手作業  
で巻いてお作りしています。

NEW

数量・期間限定

桜餅

200g(4個) 780円

No.138091 常蔵凍

美味しさのための解凍ポイント

必ず常温で解凍してください。冷蔵庫内で解凍すると生地が硬くなることがあります。25℃の室温で約2時間を目安に解凍すると美味しく召し上がれます。



白いのに食べるとコーヒー味！  
コクがあり濃厚な味わいです。

数量・期間限定

アイス(白いコーヒー)  
10個セット

120mlx10 送料込 4,800円

No.138016 常蔵凍 単独発送

※製造の都合により、お届け日および地域に限りがあります。詳しくはショッピングガイドP14をご覧ください。

もちりとしたもち米  
の食感と粒あんのバラ  
ンスが絶妙です。

数量・期間限定

おはぎ

200g(4個) 780円

No.138007 常蔵凍



米麹と酒粕から作ったほ  
んのり甘く飲みやすい、栄  
養豊富な甘酒。

数量・期間限定

あま酒 6セット

160g×6 2,100円

No.138021 常蔵凍

米粒をそのまま使った白いあられと、  
砂糖衣をかけた煎り大豆が美味しい。

数量・期間限定

あられ

110g 600円

No.138008

あられ 2セット

110g×2 1,200円

No.138009 常蔵凍



ひなまつりの食卓を彩る2品が、ポイントアップ！



ニンジン・タケノコ・椎茸の食感とまる  
やかな寿司酢が美味しく調和。ごはん  
に混ぜるだけで召し上がれます。

数量・期間限定

ちらし寿司の素

具材50g・寿司酢20ml(1食分)

600円

No.138010

ちらし寿司の素 3セット

具材50g・寿司酢20ml×3

1,800円

No.138011 常蔵凍



安心・安全に飼育された黒毛和牛のも  
も肉のみを使用。紀州備長炭で、香ば  
しくジューシーに焼き上げました。

数量・期間限定

黒毛和牛ローストビーフ

200g

4,800円

No.138017 常蔵凍

プレゼント



ミルクチョコレート×1

アレンジレシピ

ローストビーフと酢飯の相性抜群！  
ローストビーフの洋風ちらし寿司



〔材料〕  
黒毛和牛ローストビーフ…1/2個  
ちらし寿司の素…1袋  
そのこみごはん…1パック  
スナップエンドウ…10個  
玉子焼き…2個

〔作り方〕  
①黒毛和牛ローストビーフを薄く切り、  
スナップエンドウはすじを取って塩ゆで  
に。玉子焼きは小さめに切る  
②ごはんを温め、ちらし寿司の素を混ぜる  
③②を皿に盛り、①を盛りつける  
④トッピング用調味料をのせればできあ  
がり！

もっと美味しく、  
風味をプラス！



数量・期間限定

黒胡椒 2セット

30g×2

1,460円

No.138029 常蔵凍



セレクト

プチプチマスタード

100g

700円

No.011238 常蔵凍

※ポイント対象外

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(月曜定休)

11:00～19:30

お問合せ 03-4335-7878