

2017

4

## THE SONOKO

vol.277

SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY新生活に向け、カラダも心もすっきり  
SONOKO式献立で  
楽しく健やかにダイエット

創業者・鈴木その子による食養理論と調理法を追求し、

自宅で手軽に実践できる形にした「SONOKO式献立」。

しかし、そのレシピが確立される以前から、鈴木その子が“健康のための食事作り”として提案していたのは、実は昔ながらの日本人の食卓でした。

例えば、料理研究家として寄稿した雑誌で紹介した「朝食の献立」は

ご飯、焼きしいたけ、さつまいもとえのきだけのみそ汁、焼きのり、梅干し。

「間食の献立」は水ようかん、「夕食の献立」はえびピラフ(油不使用)、

牛肉のみそ焼き、トマトとわかめのサラダ、こんぶのごま酢あえという具合です。

ここでも「3回ご飯をきちんと食べる」「油を使った料理、乳製品は食べない」

「副食に気をつける」「カロリー計算はしない」を健康のための食事理論として

あげているように、古くからの日本人の食事は、最高の健康食であり、

鈴木その子の考えに一致するものとして、SONOKO式献立の基本になっているのです。

創業者の思いはそのままに、より美味しく進化したSONOKO式献立セットは、

健康的なすっきり美人を目指す方にも頼もしい味方。

一人では挫折しがちな時も、簡単、確実なSONOKO式献立の応援と

励まし合う仲間がいれば、ラクに実行できるのではないのでしょうか。

4月。気温の上昇とともに、気分もわき立つ春は、新しいことを始める絶好のチャンスです。

ご家族やお友達と一緒に、楽しいSONOKO式献立で、いきいきと魅力的な自分を目指しましょう。

4万円(税別)お買い上げ毎に①②いずれかをプレゼント!

A

数量限定



ざくろジュース  
500ml



完熟マンゴーゼリー  
果肉入り 2個 80g×2

B



ホワイティ  
500ml(5倍希釈)



完熟マンゴーゼリー  
果肉入り 2個 80g×2

さらに、5万円(税別)以上お買い上げの方には  
もれなく米粉ロールケーキをプレゼント!



米粉ロール  
ケーキ(キャラメル)  
1箱 3個

■オンラインショップもプレゼント対象です!

■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)。■ポイント割引を利用してお支払い金額が40,000円未満になった場合も、プレゼントの対象です。

■以下はプレゼント対象外となります ●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)

# 継続が理想的!! SONOKO式献立で、春

## 簡単、確実だからできる! 皆と一緒に健やかなすっきり美人を目指しましょう!

健康ですっきりしたカラダづくりができるよう、細部まで考え抜かれた「SONOKO式献立」なら、温めるだけの簡単調理で、美味しく食事しながら、コンディションを整えることができます。しっかりとメニューが決まっているので、ご飯の支度がラクになり、良い食事習慣も身につくと好評です。何より一緒に実行する仲間がいることが、一番のモチベーションになります。

お肉がたっぷりお楽しみいただけるセットです!



数量・期間限定

4月の1週間グルメセット A

No.138597 **21,000円** 常 蔵 凍

●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)  
※「4週間完全実行献立」のご用意もございます。  
詳しくはお問い合わせください。

【セット内容】クリーミーグラタン、ごろごろチキン・牛ほほ肉のとろとろ和風ビーフシチュー・ミートローフ・焼きフライ(一口ヒレカツ)・八宝菜・ノンオイル中華 肉焼売・じゃがいもゴロゴロカレー・鶏肉のやわらか煮〜オレンジ風味〜・豚肉のシャリアピン・オムレツ・無塩せきポークウインナー・秋鮭の塩麹漬け焼き・ひじきの煮物・帆立しぐれ煮(小分け)・ほうれん草としめじのおひたし・いんげん豆の煮豆(小分け)×2・ひじき煮(小分け)・**NEW** 国産たまごスープ・貝だくさんミネストローネ・骨付き国産鶏とその子トマトのスープ・みそ汁(小松菜・1袋)・らーめん風(特製スープ付)・オレンジチョコパン・厚切り山型パン・ロールパン・トーストクリーム×2・ワイルドブルーベリージャム(ラミネート)・ドリームプリン カスタード・みたらし団子・モーニングケーキ

プレゼント

今季最後!  
(4月まで)



トーストクリーム×2

献立応援ツールが、  
食べ方をアシスト

献立の進め方をわかりやすく説明。まずは食事の要、ご飯の分量を決めることからスタート。



献立実行に欠かせない食品とその理由、召し上がり方なども詳しくレクチャーします。

スパイシーな味わいのメニューを揃えました!



数量・期間限定

4月の1週間グルメセット B

No.138598 **21,000円** 常 蔵 凍

●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)  
※「4週間完全実行献立」のご用意もございます。  
詳しくはお問い合わせください。

【セット内容】ウイズボンチキンカレー・タンドリーチキン・ノンオイル中華 海老チリソース・プレミアムハンバーグ・ぷりぷり天然エビのクリームコロッケ・**リニューアル** ビーフシチュー・牛すき丼・時鮭の塩焼き・なんこつ入りつくね・国産真いわしのしょうが煮・オムレツ・スライスハム・ほうれん草としめじのおひたし・きんぴらごぼう・ごちそうデリ 桜エビ入りうの花・ほうれん草の和え物・いんげん豆の煮豆・味見っ子・**NEW** 国産たまごスープ・みそ汁(小松菜・1袋)・釜揚げうどん・手造りもちりナン・特大白あんぱん・その子のチョコパン・かぼちゃとこしあんの2色パン・厚切り山型パン・トーストクリーム×2・桜餅・モーニングケーキ

プレゼント

今季最後!  
(4月まで)



トーストクリーム×2

4月の1週間グルメセットは、  
A・B同時購入がお得です!

数量・期間限定

SONOKO GG /  
50粒入り付き!  
4月の1週間グルメセットA&B  
同時購入お得セット  
42,000円

No.138599 常 蔵 凍

送料¥0  
単独発送

6,000円  
相当お得!



SONOKO GG 50粒入り×1

SONOKO  
ダイエット女子部が  
ひと足お先に実行!

社内スタッフ4名で、1週間グルメセットを2週間完全実行。さまざまな感想があがる中、全員が口を揃えたのは「皆と一緒に実行したので、メニューを確認しあえ、途中で挫折せずにできた!」ということ。また「2週目からカラダが軽くなったのを実感したので、まずは2週間の継続実行がおすすめです」という点も満場一致の感想でした。

メニューのバリエーションが豊富で大満足!食事コントロールのストレスがない

空腹感がないのでストレスがない!

規則正しく食べられるようになり、体調が良くなった



時鮭の塩焼きを使った鮭茶漬。アレンジレシピの美味しさ新発見

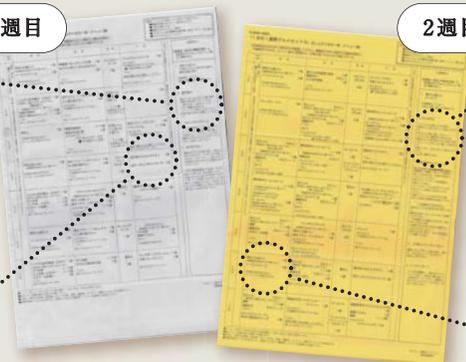


食べたかった人気の限定商品海の幸マカロニグラタン

1週間グルメセットを2週間完全実行

1週目

2週目



なんこつ入りつくねと葉唐辛子。相性が抜群のおにぎらず



やっぱりうれしいトーストクリーム。人気&限定商品も多数!

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

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

# からすっきり美人へ!

途中であきらめない!  
ご家族やお友達と一緒に実行しましょう!

## 献立をサポートする魅力的な食品たち

献立の完全実行をよりスムーズにし、美味しく彩るサポーター。賢く取り入れるのも、理想のボディへ近づく秘訣です。

プレゼント



ミルクチョコレート×1

### SONOKO GG

180粒 No.138623 **20,000円**

全身のエネルギーサイクルを効率よく整える力を凝縮。カラダのコンディションを整える万能サプリメント。



常 蔵 凍

料理や飲み物に加えて

プレゼント



ミルクチョコレート×1

### 荘水

35ml No.138625 **8,000円**

カラダのバランス調整に必要な微量ミネラルなどを配合。若々しく健康的な毎日へ。



常 蔵 凍

献立に必須です!

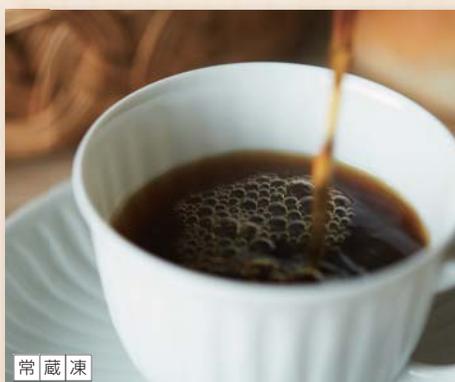


常 蔵 凍

### 昆布水のもと(真昆布)

30g No.013322 **750円**

北海道産の昆布を細切りにカット。朝の昆布水やお料理のだしに便利です。



常 蔵 凍

### コーヒー

挽き豆200g No.015007 **1,360円**

生豆にこだわりの焙煎を施した特別ブレンド。贅沢なコクと香りが際立ちます。



常 蔵 凍

1缶になんとみかん5個分!

### 有機温州みかんジュース 1箱(30本)

190g×30本 No.138523 **12,000円** (ポイント5%UP) 送料¥0 単独発送

有機温州みかん5個分の果汁100%ジュース。フレッシュな美味しさが楽しめます。



常 蔵 凍

### 板のり 3セット

全型10枚×3 No.138532 **3,000円** (ポイント3%UP)

吟味した有明海産の海苔を昔ながらの製法で生産。磯の香り豊かな極上品です。



常 蔵 凍

そのままでおつまみに、味噌汁に入れたり大活躍!

### トキノのり(ばらのり)

乾燥・生のり 50g No.013370 **2,920円**

サクサクの食感と香ばしさを堪能できる乾燥生のり。料理の美味しさが際立ちます。



常 蔵 凍

### 和風ドレッシング

200ml No.011022 **510円**

さわやかな酸味と魚介の旨みを凝縮した醤油ベースのノンオイルドレッシング。



常 蔵 凍



常 蔵 凍

### 乾わかめ 3セット

30g×3 No.138533 **2,229円** (ポイント3%UP)

しっかりとした食感が味わえます。使いやすさも好評です。

### 生わかめ 2セット

200g×2 No.138584 **1,486円** (ポイント3%UP)

肉厚で歯ごたえのある塩蔵わかめはサラダや酢の物に最適。



常 蔵 凍

しょうがですっきりをサポート

### 有機ジンジャー りんごすだち

有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈) No.138522 **1,500円** (ポイント3%UP)

有機JAS認定取得の生姜エキス、りんご、すだちを使用した生姜ドリンクの素。



### 素ドリンク 月

500ml No.015094 **5,500円** 常 蔵 凍

### 素ドリンク 月(スティックタイプ)

8g×30包 No.015916 **5,800円** 常 蔵 凍

植物素材100%の植物発酵物を配合した美容飲料。ぐっすりをサポート。

※セール品・プレゼント品は十分で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 ※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。

# より効率的に！ すっきり美人をサポート

乱れたエネルギーサイクルを整える「GGサプリメントシリーズ」が、快適な献立実行を応援します。

健康に関わるエネルギーサイクルは年齢とともに低下するため、まずはカラダに十分なエネルギーを与え、リズムを整えることが大切です。

## 3つの成分



- 1 年齢とともに鈍くなるエネルギーサイクルに着目「オレアビータ」**  
オレオノール酸を豊富に含むオリーブ葉抽出エキスが、活力をサポート。エネルギーサイクルを効率よく整えます。
- 2 さまざまな環境からカラダを守る「アスパラガスエキス」**  
乱れたコンディションを整え、年齢とともに受けやすくなるダメージも防ぎます。
- 3 エネルギーサイクルを円滑にサポート「イノシトール」**  
ビタミンBの一種で、オレアビータの動きをバックアップ。内側からすっきりとした環境に導きます。



献立実行の強い味方



**GG デイリーブースター 1箱(10本)**

50ml×10本  
No.031028

**4,000円** 常蔵凍

定期便

送料¥0

プレゼント

**GG デイリーブースター 3箱セット**

50ml×10本×3  
No.134735

常蔵凍  
月々**12,000円**



GG デイリーブースター×1

※定期便のプレゼントは3ヶ月継続いただいた方が対象です。途中解約された場合は実費を請求させていただきます。

ご愛用者のお声が届きました！

**A. M. 様 (30代)**

飲み始めてから元気いっぱい、朝の目覚めからすっきり。1日中活力がみなぎり、仕事も家事もはかどります！カラダに無理なく力を維持できている感じです。



**M. K. 様 (30代)**

気分が冴え渡るようになり、長年悩まされていたカチコチカラダもすっきり。カラダが軽くなってうれしいです。最近は肌の調子もよく、表情も明るく。ぜひ続けていきたいと思います。



※これらの体験には個人差があります。

## 2つのGGサプリの力を引き出し、健康と美容を多面的にバックアップ！

GGサプリメントシリーズとの組み合わせで、もっと健やかに、美しく。カラダのリズムを高めて、いきいきと弾むハリのある毎日へアプローチします。

こんな方におすすめです！

健康と美容をサポート



SONOKO GG

SONOKO G.G.ロゼ

エネルギーサイクルを整える



GG デイリーブースター 1日1本

万年元気がない方

・寒さに弱い ・どんより ・寝起きからさえない



若々しさがほしい方

・美容 ・美ボディサポート



忙しい方

・運動不足 ・不規則な食生活



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

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

# SONOKO式美肌論の原点 5年後も美肌を保つために。

創業者・鈴木その子とその著書で「鈴木式食養法と美肌論に共通する真理は、今だけではない未来のためにすること」と語っているように、今のお手入れで、未来の肌は変わってきます。

年齢を重ねても美しい肌を守るためには、保湿ケアが最も重要。

さらにハリやくすみ\*1などそれぞれのお悩みに特化した、美容液によるスペシャルケアが大切です。

目元の  
悩み

## 1 アイトリートメント 【目元用美容液】

15g No.138606 **3%UP** 7,000円

目元の複合的な悩みを  
ケアする美容液。  
ハリのある眼差しへ

乾燥、くすみ\*1、ハリ不足などの悩みを複合的にケア。肌表面にネットを張るように、高分子ファイバーがハリ感をロングキープします。

年齢の  
サイン

## 2 サインズエッセンス 【美肌ストレッチ美容液】

20g No.138621 **10,000円**

年齢サインに立ち向かい  
若々しい印象の  
弾むような肌に

肌のメカニズムと年齢肌の根本にアプローチ。加齢によるあらゆるサインに立ち向かい、年齢を感じさせないハリと弾力をもたらします。

プレゼント



サインズエッセンス 4g

エイジング  
ケア\*2

## 3 GG エッセンス 【エイジングケア美容液】

30mL No.138617 **3%UP** 13,000円

悩み多き大人肌に  
ハリ、弾力、  
明るさをもたらす

大人肌の大敵、くすみ\*1に働きかける美肌成分を濃縮配合。ハリや弾力の低下、うるおい不足もトータルでケアします。

美白\*3

## 4 WB ホワイトニング エッセンス 【薬用美白美容液】 医薬部外品

40mL No.138614 **12,000円**

肌本来の美しさを引き出して  
真の明るさへ導く

美白成分が角層まで素早く浸透。紫外線ダメージをケアし、透明感を高めます。さらに高い保湿効果で肌本来の美しさを引き出します。

プレゼント



WB ホワイトニング  
エッセンス 医薬部外品 4mL

ハリ

## 5 3Dデザインセラム 【引き締めジェル状美容液】

30g No.138604 **9,000円**

形状記憶ジェルで  
どこから見ても  
クリアなフェイスライン

SONOKO式の「流す」ケアと、角層までのうるおいケアでハリ感をアップ。どの角度から見ても、引き締まった印象に。

プレゼント



3D  
デザインセラム 2g

\*1 汚れや古い角質による \*2 年齢に応じたスキンケア \*3 メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐ

今すぐ取り入れたい!

## お手持ちのスキンケアラインに組み合わせられる 新 ホワイトマスク

旧「White Beauty ホワイトマスク」のポリシーはそのままに、うるおい力がアップしました。

乾燥しがちな大人の肌をたっぷりのうるおいで包み込み、透明感あふれる明るい肌へ導く

洗い流すタイプの多機能フェイシャルマスクです。

ミネラル豊富なクレイを配合して、不要な汚れをやさしくオフ。

洗い流したそばからみずみずしくうるおい、

明るさとハリを両立して、ふっくら弾む肌を目指します。

※「THE SONOKO」2017年3月 ショッピングガイドVOL.276 18ページにて、ホワイトマスクの表題を「美白ケア」としておりましたが、正しくは「保湿・エイジングケア」です。お詫びして訂正いたします。

私も  
使っています!



銀座店スタッフ  
平野婦美子

クリームが柔らかく、濃密な感じのテクスチャーが気に入っています。使った翌日はメイクの密着・持ちが良くなり、夕方のくすみも気にならず、肌ツヤ感がアップしました!

NEW

## ホワイトマスク 【多機能フェイシャルパック】

90g No.138607 **5%UP** 9,000円



※セール品・プレゼント品は十分で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 ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

※5面の化粧品はすべて 定期便対象品

※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常 蔵 凍

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。

## 4月の新商品



ぶどう本来の香りとやわらかな泡立ち、  
甘くすっきりした味で女性にもおすすめ！

NEW

## ロゼスパークリングワイン

750ml No.015098 **3,950円**

20年以上前から自然な栽培方法にこだわって生産されている、フランス・ビュジェ地方のロゼスパークリングワイン。丁寧に手摘みで収穫したぶどうを、砂糖を加えずにぶどうの糖分だけでゆっくりと発酵させ、すっきりした後味のワインに仕上げました。やわらかな泡立ちとアルコール8%の軽い飲み口が楽しめる、女性におすすめの1本です。

お祝いの席などにおすすめ！



外気温によっては瓶内で二次発酵が進み、開栓時に栓が勢いよく飛び出し、ケガをしたり、中身が噴き出すことがあります。

- ・開ける前には**冷蔵庫内で十分に冷やしてください。**
- ・瓶口を絶対に**自分や他人の顔やカラダ、壊れ物に向けて開栓しないでください。**

●お酒は20歳になってから ※未成年者の飲酒及び未成年者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

数量・期間限定



山桜から採蜜をした  
ふわりと「春」が香る国産純粋はちみつ

NEW

## 自然のめぐみ 国産はちみつ さくら

120g No.138629 **1,480円**

三重県の自然林の山桜から採れた国産100%の純粋はちみつ。開花時期の短い桜の花から採蜜した、とても希少なはちみつです。口に含み体温と同じぐらいの温度になると、閉じ込められていた桜の香り華やかに開きます。ストレートの紅茶やバニラアイスクリームなどと合わせて香りをお楽しみください。



セレクト

## 国産しば漬

100g No.012323 **280円** 常蔵凍

国産のきゅうりを生姜、しそ葉とともに、化学調味料を使わずに漬け込みました。パリッとした歯切れと素朴な味わいをお楽しみください。

NEW



ワケ  
理由あって  
愛されています

## SONOKOの逸品

コ  
ー  
ヒ  
ー

創業者がこだわり、  
選り抜いた豆を  
浅煎りしました



## 食事と一緒に飲んでほしいコーヒーです。

SONOKOのコーヒーは浅煎りタイプで軽い口当たり。コーヒーが苦手な方からもご好評いただいております。創業者が豆の煎り方や、配合の比率を吟味して6種類の豆を選び抜き、それぞれ個別に最適な焙煎をしてから合わせている特別なブレンドです。もちろん安全性にもこだわり、残留農薬の確認や放射性物質検査を行っています。浅煎りの特徴は焙煎ごとに、同じ種類の豆でも特徴が出るため、香りの表情が変わること。お買い上げごとに少しずつ表情の違う香りをお楽しみください。



コーヒー 常蔵凍  
挽き豆200g No.015007 **1,360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

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(月曜定休)

11:00~19:30

お問合せ 03-4335-7878

# 品 情報

1～3月の新商品



NEW

## 国産たまごスープ 5袋セット

8g×5袋(フリーズドライ) **900円**  
No.013373

国産たまごと白菜、椎茸が入った中華風味のスープ。ホタテエキスで旨みたっぷり。



## プレミアムハンバーグ

120g **920円**  
No.013371

国産の牛肉と豚肉の脂身の少ない部位を用いて、肉本来の旨みをたっぷり引き出しました。



もちりとした食感!

常蔵凍

## 釜揚げうどん

3セット 250g×3 **780円**  
No.016145 セットで300円お得!

単品 250g **360円**  
No.016142

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。



常蔵凍

## ドリームプリン カスタード

78g **400円**  
No.014214

卵のやさしい味わいにリキュールの風味でコクをプラス。



さらに美味しくリニューアル

## ビーフシチュー

200g **800円**  
No.013374

国産牛肉や野菜がごろっと入った、トマト風味の濃厚なビーフシチュー。



## 八宝菜

180g **700円**  
No.013372

8種類の具材がたっぷり入った食感と味わいが楽しい一品。家庭で手づくりしたような美味しさ。



生麺で時短・便利に!

常蔵凍

## 生パスタ

3セット 110g×3 **780円**  
No.016146 セットで300円お得!

単品 110g **360円**  
No.016143

生麺になり、短いゆで時間で、よもちもち、まろやかな美味しさに。



常蔵凍

## ドリームプリン チョコ

67g **500円**  
No.014222

オーガニッククーベルチュールを使った贅沢なチョコプリン。



スープがよりスパイシーに!

常蔵凍

## らーめん風(特製スープ付)

3セット 230g×3 **1,280円**  
No.016144 セットで370円お得!

単品 230g **550円**  
No.016141

しょうゆベースのシンプルなスープと、かんすい無添加の麺が絶妙な相性。



常蔵凍

## 栗まん

2個 **330円**  
No.014223

つくりたてを瞬時に冷凍することで、よりしっとりと美味しさを閉じ込めました。



※冷凍品にリニューアルしました。

なくなり次第販売終了

竹の子どん、**セレクト** PURE APPLE VINEGAR、白絹ファンデーション クリーミー ナチュラル、アイカラー ブラウン系、モイストルージュR さくらピンク、アイカラー用チップ&ブラシ

販売終了

国産野菜のけんちんうどんの具、ノンオイル中華ソース 回鍋肉、**セレクト** まじめな蜂蜜 クローバー、**セレクト** 三色だんご、秀洗あらいぐま、アイカラー ピンク系、モイストルージュR ローズピンク

おしゃべり  
カフェ

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!

## 新年から開運の予感です。

福袋が届きました。開けると権藤社長からの温かく心強いメッセージがありました。その奥からは今、私が欲しかったものばかりが出てきて本当に嬉しくなりました。今年は運が開けていきそうです。SONOKOの製品があるから頑張れます! (東京都 井沼朱美子さん)

温かいお言葉、本当にありがとうございます。今年は福袋に関するアンケートも実施し、よりお客様のご要望にお応えできる福袋を企画する予定です。今後ともよろしくお願いいたします。

◆代表・権藤より



## お気に入りが定番に!

ドリームプリン チョコを定番にさせていただきましてありがとうございます。私のお気に入りです。1日の家事を終えてから、頑張ったご褒美にいただいています。とても美味しいので幸せな気持ちになります。

(東京都 大久保久子さん)

ありがとうございます。今回はご要望の多かったチョコを定番にしました。新商品も何度も試作と試食を重ねた自信作です。私もプリン(特にかぼちゃ)は大好きで思い入れのある一品です。

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。

※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 ※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裏紙をご覧ください  
●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。

4万円(税別)お買い上げ毎にA・Bいずれかをプレゼント!

A

数量限定



ざくろジュース 500ml

B



ホワイトティ 500ml(5倍希釈)



完熟マンゴーゼリー 果肉入り 2個 80g×2



完熟マンゴーゼリー 果肉入り 2個 80g×2

さらに、5万円(税別)以上お買い上げの方にはもれなく米粉ロールケーキをプレゼント!



米粉ロールケーキ(キャラメル) 1箱 3個

■オンラインショップもプレゼント対象です!

■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)。■ポイント割引を利用してお支払い金額が40,000円未満になった場合も、プレゼントの対象です。  
 ■以下はプレゼント対象外となります ●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)

4月のセットのお届けは▶ 5/5(金・祝)まで

ご希望日にお届けいたします ご注意: 注文受付日・お届け地域によりご希望日にお届けできない場合がございます

始めてみませんか、SONOKO式献立。美味しく食べて、すっきり美人!



数量・期間限定

4月の1週間グルメセット A 21,000円 No.138597 常蔵凍

朝昼間夕 計28食 3食+間食×7日分 召し上がり方の一例(メニュー表)付

※「4週間完全実行献立」のご用意もございます。詳しくはお問い合わせください。

プレゼント



トーストクリーム×2

【セット内容】クリーミーグラタンごろごろチキン・牛ほ肉のとろとろ和風ビーフシチュー・ミートローフ・焼きフライ(一口ヒレカツ)・八宝菜・ノンオイル中華 肉焼売・じゃがいもゴロゴロカレー・鶏肉のやわらか煮〜オレンジ風味〜豚肉のチャリアピン・オムレツ・無塩せきポークウインナー・秋鮭の塩麹漬け焼き・ひじきの煮物・帆立しぐれ煮(小分け)・ほうれん草としめじのおひたし・いんげん豆の煮豆(小分け)×2・ひじき煮(小分け)・NEW 国産たまごスープ・貝だくさんミネストローネ・骨付き国産鶏とその子トマトのスープ・みそ汁(小松菜・1袋)・らーめん風(特製スープ付)・オレンジチョコパン・厚切り山型パン・ロールパン・トーストクリーム×2・ワイルドブルーベリージャム(ラミネート)・ドリームプリン カスタード・みたらし団子・モーニングケーキ

4月の1週間グルメセットは、A・B同時購入がお得です!

数量・期間限定

SONOKO GG 50粒入り付き!

4月の1週間グルメセットA&B同時購入お得セット 42,000円 No.138599 常蔵凍

送料 ¥0 単独発送

6,000円相当お得!

プレゼント



SONOKO GG 50粒入り×1

数量・期間限定

4月の1週間グルメセット B 21,000円 No.138598 常蔵凍

朝昼間夕 計28食 3食+間食×7日分 召し上がり方の一例(メニュー表)付

※「4週間完全実行献立」のご用意もございます。詳しくはお問い合わせください。

プレゼント



トーストクリーム×2

【セット内容】ウイズボンチキンカレー・タンドリーチキン・ノンオイル中華 海老チリソース・プレミアムハンバーグ・ぶりぶり天然エビのクリームコロッケ・【リニューアル】ビーフシチュー・牛すき丼・時鮭の塩焼き・なんこつ入りつくね・国産真いわしのしょうが煮・オムレツ・スライスハム・ほうれん草としめじのおひたし・きんぴらごぼう・ごちそうデリ 桜エビ入りうの花・ほうれん草の和え物・いんげん豆の煮豆・味見っ子・NEW 国産たまごスープ・みそ汁(小松菜・1袋)・釜揚げうどん・手造りもちりナン・特大白あんぱん・その子のチョコパン・かぼちゃとこしあんの2色パン・厚切り山型パン・トーストクリーム×2・桜餅・モーニングケーキ

夕食以外で取り入れられるから、ライフスタイルに合わせて手軽に実行できます。

数量・期間限定

4月の朝昼間食セットプラス 14,500円 No.138602 常蔵凍

朝昼間 計21食 2食+間食×7日分 召し上がり方の一例(メニュー表)付

焼きフライ(メンチカツ)・無塩せきポークウインナー・牛すき丼・秋鮭の塩麹漬け焼き・さばの味噌焼き生姜風味セット・オムレツ・ほうれん草としめじのおひたし・ひじき煮(小分け)・帆立しぐれ煮(小分け)・いんげん豆の煮豆(小分け)×2・NEW 国産たまごスープ・みそ汁(小松菜・1袋)・釜揚げうどん・チョコチップモンパン・カレーパン・オレンジチョコパン・特大白あんぱん・厚切り山型パン・トーストクリーム×2・桜餅・モーニングケーキ

プレゼント



特大宇治抹茶 あんぱん×1 タンドリーチキン×1



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) ※すべての処方献立セットに「実行記録シート」をお付けしております。「召し上がり方の一例(メニュー表)」と併せてご利用ください ※メニュー内容等を変更する場合がございます



数量・期間限定

4月のごちそう詰め合わせセット 5,500円 No.138600 常蔵凍

【セット内容】スライスハム×2・から揚げ風チキン・焼きフライ(コロッケ)・骨付き国産鶏とその子トマトのスープ・ノンオイル中華 肉ワンタン



数量・期間限定

4月のパンセット 4,000円 No.138601 常蔵凍

【セット内容】特大宇治抹茶あんぱん・かぼちゃとこしあんの2色パン・カレーパン・手造りもちりナン(3枚)・メロンパン・厚切り山型パン・ワイルドブルーベリージャム(ラミネート・2袋)×2・トーストクリーム×2

今季最後!  
(4月まで)

豪華なメニュー内容に、「素ドリンク 月」が入って質の良い睡眠もサポート。

すっきり献立セット デラックス 15,000円 No.138596 常蔵凍



朝昼間夕夜 計35食  
3食+間食+夜食×7日分  
召し上がり方の一例(メニュー表)付

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/和風ドレッシング

【セット内容】ほくほくポテトのクリームシチュー・牛ほほ肉とヒレ肉の和風ハッシュドビーフ・豚肉のシャリアピン・鶏肉のやわらか煮〜オレンジ風味〜無塩せきポークウィンナー ハーブ・国産真さばの味噌煮・焼豚・秋鮭の塩麹漬け焼き・牛すき丼・ごちそうデリ 真ダコとエビの黄身酢和え・ごちそうデリ 桜エビ入りうの花・きんぴらごぼう×2・ほうれん草の和え物・ひじきの煮物・南瓜のそぼろ煮×2・ひじき煮(小分け)・ほうれん草としめじのおひたし・小松菜のおひたし×2・板のり・豆ちゃん(大豆の煮豆)・いんげん豆の煮豆(小分け)・葉唐辛子・帆立しぐれ煮・釜揚げうどん・カレーパン・オレンジチョコパン・特大白あんぱん・北海道にんじんポターージュ・みそ汁(小松菜・1袋)・昆布水のもと(真昆布)・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・1包)×7

プレゼント



和風ドレッシング×1

正しく食べてカラダを整える、SONOKO式の基本を1週間分の献立にしました。

すっきりスター献立セット 13,334円 No.138595 常蔵凍



朝昼間夕夜 計35食  
3食+間食+夜食×7日分  
召し上がり方の一例(メニュー表)付

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/和風ドレッシング

【セット内容】越後もちぶたのハンバーグ〜トマト煮込み〜クリームカレー・ポークカレー・時鮭の塩焼き・牛すき丼・竹の子どん・ミートソース・国産真いわしのしょうが煮・スライスハム・ほうれん草としめじのおひたし・ほうれん草の和え物・きんぴらごぼう・板のり・乾わかめ・豆ちゃん(大豆の煮豆)・いんげん豆の煮豆(小分け)×2・ひじき煮・帆立しぐれ煮(小分け)・しらす煮・かぼちゃとこしあんの2色パン・特大あんぱん・レーズンパン・生バスタ・みそ汁(小松菜・1袋)×2・昆布水のもと(真昆布)・フルーツゼリー(オレンジ)・栗まん(2個)×2・黒蜜風味ようかん

プレゼント



和風ドレッシング×1

佃煮が中心のスタンダードメニュー。スタンダード 献立セット 8,990円 No.029962 常蔵凍

朝昼間夕 計28食  
3食+間食×7日分  
召し上がり方の一例(メニュー表)付

ご用意いただくもの:ごはん/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ドレッシング/夜食

【セット内容】じゃがいもゴロゴロカレー・親子どん・ユニークアル ピーフシチュー・おでん・牛すき丼・まぐろ煮みそ味・かつを煮・帆立しぐれ煮・節味楽・いんげん豆の煮豆・わかめ煮・フルーツゼリー(オレンジ)・黒蜜風味ようかん



バラエティに富んだメニュー。パン好きな方に。その子ちゃん献立セット 16,230円 No.138593 常蔵凍

朝昼間夕 計28食  
3食+間食×7日分  
召し上がり方の一例(メニュー表)付

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/和風ドレッシング/夜食

【セット内容】特大あんぱん・かぼちゃとこしあんの2色パン・カレーパン・ロールパン・レーズンパン・らーめん風(特製スープ付)・ワイルドブルーベリージャム(ラミネート)・オムレツ・ほくほくポテトのクリームシチュー・スライスハム・プレミアムハンバーグ・無塩せきポークウィンナー・鶏の白焼き・時鮭の塩焼き・ミートソース・生バスタ・ユニークアル ピーフシチュー・コーンポターージュ・かつを煮・いんげん豆の煮豆・ひじき煮・フルーツゼリー(オレンジ)・栗まん(2個)×3



トーストクリーム フルーツゼリー×2 (オレンジ)×1

塩分が気になる方に。からだバランスプレート入り献立セット 17,000円 No.138594 常蔵凍

朝昼間夕 計28食  
3食+間食×7日分  
召し上がり方の一例(メニュー表)付

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/のり/和風ドレッシング/夜食

【セット内容】からだバランスプレート(真だらのカレーソースセット・さばの味噌焼き生姜風味セット・鶏と豆腐とひじきの和風ソースハンバーグセット・若鶏と4種のお豆のトマト煮込みセット・豚団子の和風クリーム煮セット)・チキンカレー・秋鮭の塩麹漬け焼き・ユニークアル ピーフシチュー・親子どん・牛すき丼・焼豚・無塩せきポークウィンナー・オムレツ・ほうれん草としめじのおひたし・きんぴらごぼう・ほうれん草の和え物・帆立しぐれ煮(小分け)・特大あんぱん・角食パン・レーズンパン・ワイルドブルーベリージャム(ラミネート・2袋)×2・みそ汁(小松菜・1袋)・コーンポターージュ・ドリームプリン カスタード・チョコゼリーケーキ・フルーツゼリー(オレンジ)・栗まん(2個)・黒蜜風味ようかん



チョコゼリー ケーキ×1 フルーツゼリー (オレンジ)×1

予約制

SONOKO式実行相談窓口 <開設日時> 火・木・土 10時~17時

トキノ会会員様のSONOKO式献立実行に関するご質問やご相談を承ります。

「お電話が混み合っつながりにくい」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。

※セール品・プレゼント品は十分にご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※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。

**訳あってお得!** SONOKOの商品を詰め合わせました!

**訳ありBOX (冷凍)** 5,000円

No.138603

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。

※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

**200%\* お得**

**100個・期間限定**

今だけのチャンス!

**大好評BOX 再登場!** お1人様1点限り

常蔵凍 送料¥660 単独発送

**肉そのものの美味しさが堪能できる大人気商品!**



常蔵凍

**プレミアムハンバーグ 3セット**

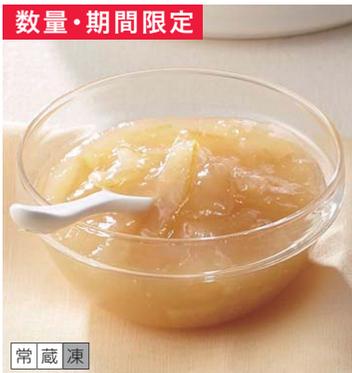
120g×3 **3%UP** 2,760円

No.138539

国産の牛肉と豚肉の脂身の少ない部位を用いて、肉本来の旨みをたっぷりと引き出しました。



**数量・期間限定**



常蔵凍

**季節のめぐみ 国産日向夏マーメイド**

140g No.138521 **1,000円**

日向夏独特のさわやかな酸味と果肉の風味を存分に堪能!

**時鮭の塩焼き 2セット**

80g×2 **3%UP** 1,780円

No.138530

ご飯によく合う塩加減で鮭本来の旨みをしっかり堪能。

常蔵凍

**北海道産豚肉 ジンジャーソテーセット 2セット**

豚肩ローススライス150g・タレ30g(2人前)×2 **3%UP** 1,800円

No.138540

厚くスライスした肩ロースと生姜タレのソテーセット。

常蔵凍

**銀聖鮭のづけ丼 2セット**

140g(70g×2袋)×2 **3%UP** 1,960円

No.138528

身が甘く、とろりとなめらか本格漬け丼2食分をセットで。

常蔵凍

**数量・期間限定**

**ほのかな甘みとまろやかな酸味のバランスが絶妙!**



常蔵凍

**国産真いわしとはちみつ梅のうま煮 2セット**

85g×2 **960円**

No.138527

丁寧に下処理した国産真いわしを使用。はちみつや純米酢で漬けた紀州南高梅を加え、特徴ある味わいに仕上げました。

**その子トマト 2セット**

400g×2 **3%UP** 1,620円

No.138585

凝縮したトマトの風味を楽しむトマトピューレソース。

常蔵凍

**お刺身として おつまみにも!**



常蔵凍

**黄色いカレー 5セット**

200g×5 **3%UP** 3,750円

No.138519

カレーの醍醐味を詰め込んだ旨みたっぷり辛口カレー。

常蔵凍

**数量・期間限定**

**生姜を利かせた甘辛い味付けで、ご飯がすすみます!**



常蔵凍

**国産まぐろの生姜焼 2セット**

250g×2 **3%UP** 2,400円

No.138529

産地の確かなキハダまぐろを、生姜入りのタレにつけ込みました。脂が少なく、冷めても美味しいのでお弁当にもぴったりです。

**クリームカレー 2セット**

辛さ★★★★ **3%UP** 1,800円

200g×2 No.138514

素材の旨みを閉じ込めた懐かしの味わい、クリームカレー。

常蔵凍

**白いカレー 2セット**

辛さ★★★★ **3%UP** 1,800円

200g×2 No.138515

11種のスパイスをバランスよくブレンドしたスパイシーなカレー。

常蔵凍

**チキンカレー 5セット**

辛さ☆☆☆☆ **3%UP** 3,250円

200g×5 No.138520

チキンと野菜がたっぷり! 風味豊かなヘルシーカレー。

常蔵凍

**常蔵凍**

**常蔵凍**

**常蔵凍**

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

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

数量・期間限定



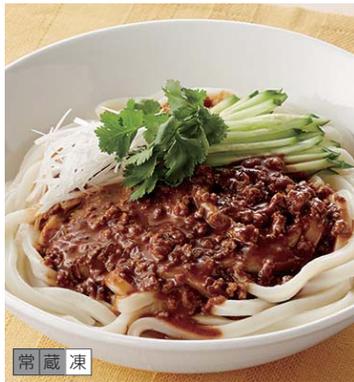
行楽のお弁当やおにぎりにもおすすりめです。

常蔵凍

混ぜて炊くだけ 筍ごはん

3セット 150g(2合用)×3 3%UP 2,550円  
単品 150g(2合用) 850円

九州産の筍をたっぷりを使い、だしを利かせて上品な味わいに仕上げました。



常蔵凍

胡麻と山椒の汁なし坦々ソース 3セット

85g×3 3%UP 2,040円

国産山椒の香りが利いた、本格的な四川風の辛い麻辣味ソース。



数量・期間限定



常蔵凍

国産鶏のぶっかけ白湯スープ 2セット

200g×2 3%UP 1,520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

七色唐辛子

25g 3%UP 1,170円

陳皮の利いた七色唐辛子はSONOKOオリジナル配合。



常蔵凍

だしの素(顆粒) 5セット

120g×5 3%UP 3,000円

天然素材だけでつくった無添加のだしの素。



8種類の具材の食感と味わいが楽しい一品。

常蔵凍

八宝菜 5セット

180g×5 3%UP 3,500円  
家庭で手づくりしたような美味しさ。野菜や海鮮の具材が楽しめる八宝菜です。



常蔵凍

ノンオイル中華肉ワンタン 2セット

177g(ワンタン15個・スープ2袋) 2~3人前×2 3%UP 1,800円

具材の食感も楽しめる、ボリューム満点の肉ワンタン。

黒こしょうやお酢を入れて簡単アレンジ!



常蔵凍

焼いても! 蒸しても! ゆでも!

ノンオイル中華肉餃子 2セット

216g (18g×12個)×2 3%UP 1,800円

皮の中にジューシーな具材をぎっしりと詰めました。

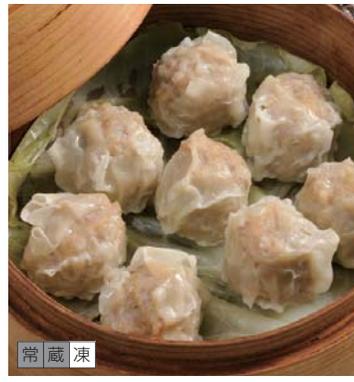


常蔵凍

ノンオイル中華ソース和風マーボ 2セット

170g (2~3人前)×2 3%UP 1,700円

豆腐と和えるだけで、濃厚な味わいの麻婆豆腐に。



常蔵凍

ノンオイル中華肉焼売 2セット

192g (24g×8個)×2 3%UP 1,800円

ジューシーでみっちりとした肉感のある焼売。



ホタテの旨みたっぷり。ご飯にかけて雑炊風にも。

常蔵凍

国産たまごスープ 5袋セット 2セット

8g×5袋 (フリーズドライ)×2 3%UP 1,800円

専用の飼料で育った鶏が生んだ国産たまごと白菜、椎茸を使った、ホタテ風味の中華風スープ。



常蔵凍

とうふ 2セット

300g×2 3%UP 1,110円

大豆の甘みと香りが口に広がる国産丸大豆使用の特製とうふ。



ごろっと大きめの具材、濃厚なコクと旨みに大満足!

さらに美味しくリニューアル

常蔵凍

ビーフシチュー 5セット

200g×5 3%UP 4,000円

トマトとブイオンをベースに、味噌でコクをプラス。野菜ピューレで甘みのある濃厚な仕上がりに。



※セール品・プレゼント品は十分で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 ※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。



**キンピラごぼう 3セット**  
50g×3 **3%UP** **1,140円**  
No.138592  
油脂不使用のキンピラごぼうはどこか懐かしい家庭の味を再現。



**葉唐辛子 2セット**  
100g×2 **3%UP** **1,300円**  
No.138538  
ピリッとした辛みと旨みが詰まった葉唐辛子の佃煮。



**ひじきの煮物 3セット**  
50g×3 **3%UP** **1,140円**  
No.138587  
こだわりのだしで煮含めた、やさしい味わいのひじきの煮物。



**ひじき煮 3セット**  
100g×3 **3%UP** **1,800円**  
No.138586  
食欲をそそるひじき煮はほんのり甘いお袋の味。



**わかめ煮 2セット**  
100g×2 **3%UP** **920円**  
No.138537  
口いっぱい広がる、和風だしと茎わかめの香り。

野菜通販

腐葉土と堆肥や緑肥を使った畑で栽培された、こだわりの有機JAS認証の野菜をご注文後、約1週間でお届けする定期便。契約農家の中で、その時一番美味しい季節を迎えた畑で穫れた野菜をお送りします。



**あんしん野菜** **2,300円**  
1セットあたり(税別・送料別)

- 有機JAS認証の野菜のみご用意
- 根菜・葉野菜・果菜7~10種\*1セット
- 土、肥料、安全\*2へのこだわり

\*1 野菜の種類は毎回変わります。  
\*2 放射性物質採取検査実施。  
対象都県についてはホームページをご確認ください。

詳しくはホームページをご覧ください

[www.sonoko.co.jp/veggie](http://www.sonoko.co.jp/veggie)

あんしん野菜サービス内容

- 販売タイプ  
A. その都度注文 B. 隔週定期 C. 毎週定期
- 配送温度帯  
冷蔵便
- 注意事項  
①収穫状況によって内容が変わるため、野菜の種類は「おまかせ」となります。  
②有機栽培のお野菜は大変希少です。十分検品をして出荷しておりますが、土、大きさのふぞろい、一部虫食い、色のふぞろい、小さな傷などは発生いたします。  
③生鮮品のため**確実にお受け取りいただけるお日にち**を

ご指定ください。ご不在でお届けできなかった場合でも商品代金・送料をご請求させていただきます。

- ④キャンセルについて  
「A.その都度注文」のキャンセルはお受けできません。「B.隔週定期」、「C.毎週定期」をいったん停止する場合はお届け希望日の10営業日前までにご連絡ください。なお、製品の性質上お客様のご都合による返品、交換はお受けいたしかねますのでご了承ください。
- ⑤生鮮品のため、**配送エリア限定**です(北海道、九州、沖縄県、四国、離島にはお届けできません)。
- ⑥配送エリアによっては、お届け時間の指定をお受けできない時間帯がございます。
- ⑦「あんしん野菜」はポイント対象外です。

数量・期間限定



**桜餅**  
200g(4個) **3%UP** **780円**  
No.138512  
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。国産の桜葉が香る上品な味わいの一品。

数量・期間限定



**せんべい(ごま)**  
2セット 6枚×2 **1,600円**  
No.138580  
単品 6枚 **800円**  
No.138545  
黒ごまを練り込んで、伝統の製法で香ばしく焼き上げた、醤油味のおせんべいです。



**しょうが飴 3セット**  
50g×3 **3%UP** **900円**  
No.138518  
生姜パワーでノドの奥から美味しく、じんわり。



**その子酒**  
清酒 アルコール分 17度以上18度未満  
720ml **3%UP** **4,080円**  
No.138588  
独特な香りと奥深い味わい。米と米麹のみの純米原酒。  
●お酒は20歳になってから ※未成年者の飲酒及び未成年者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

数量・期間限定



**アイス(ごろっとイチゴ) 8個セット**  
140ml×8 **3%UP** **5,000円**  
No.138591  
新鮮なイチゴのソースがたっぷりかかった春らしい味わい。アイスのやさしい甘さとフレッシュなイチゴの酸味が好相性です。



**みたらし団子 2セット**  
200g(5本)×2 **3%UP** **1,520円**  
No.138589  
国産うるち米を使用した風味豊かな団子に、甘いたれをたっぷり。



**アイス(チョコ) 10個セット**  
120ml×10 **5,300円**  
No.114828  
**アイス(バニラ) 10個セット**  
120ml×10 **4,700円**  
No.114829  
**アイス チョコ5個&バニラ5個セット**  
チョコ120ml×5 バニラ120ml×5 **5,000円**  
No.113660

数量・期間限定



**カシューナッツクッキー 3セット**  
90g×3 **3%UP** **2,250円**  
No.138543  
単品 90g **750円**  
No.138542  
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40%以上配合

アイス

卵、牛乳をはじめ原料すべてを当社が選定し、乳化剤や安定剤などカラダの負担となるものは一切加えずにおつくりしています。やさしい甘さと、さらとした口溶けをお楽しみください。つくりたてを製造工場から直送でお届けいたします。

製造の都合により、お届けできるお日にちが限定されております。詳しくは下記をご覧ください。

| SONOKOアイスお届けカレンダー<br>ご注文締切日 | A地域お届け日                | B地域お届け日              |
|-----------------------------|------------------------|----------------------|
| ~ 4/4 (水) FAXの場合 4/3 (月)    | 4/12(水) もしくは 4/15(土)   | 4/13(木) もしくは 4/16(日) |
| ~ 4/11(水) FAXの場合 4/10(月)    | 4/19(水) もしくは 4/22(土)   | 4/20(木) もしくは 4/23(日) |
| ~ 4/18(水) FAXの場合 4/17(月)    | 4/26(水) もしくは 4/29(土・祝) | 4/27(木) もしくは 4/30(日) |
| ~ 4/25(水) FAXの場合 4/24(月)    | 5/3(水・祝) もしくは 5/6(土)   | 5/4(木・祝) もしくは 5/7(日) |

●製造工場から直送のため、単独発送の形をとっております。他製品との同送はできません。●キャンセルの場合は、お届け希望日の4営業日前までにご連絡ください(月曜日除く)。なお、製品の性質上、お客様の都合による返品・交換はお受けいたしかねます。●沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくはお問い合わせください。●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。福島県:双葉郡(楡葉町、富岡町、大熊町、双葉町、浪江町、川内村の一部、葛尾村)、南相馬市の一部、田村市の一部、相馬郡飯館村、伊達郡川俣町(山木屋地区)

※オンラインショップでは、お取り扱いしておりません ※アイスの表示価格には配送料・保存容器・ドライアイス代が含まれています ※アイスセットは、ポイント対象外です

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

ご注文は **0120-88-7878**

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

オンラインショップ [www.sonoko.co.jp](http://www.sonoko.co.jp)

銀座店 営業時間(月曜定休) 11:00~19:30 お問合せ 03-4335-7878



8,000円分  
お得!

**SONOKO GG 3本セット  
+ 荘水1本** 常蔵凍  
180粒×3+35ml **57,000円**  
No.138622

カラダの機能を整えるとともに、糖質を効率よく利用できるようサポート。1日を健やかに、若々しく。  
※ポイント対象外



8,000円分  
お得!

**荘水6本セット  
+ 荘水1本** 常蔵凍  
35ml×7 **45,000円**  
No.138624

カラダのバランス調整に必要な微量ミネラル等を配合。ストレスと戦うカラダをサポートします。飲み物や食べ物と一緒に摂れる液状タイプ。  
※ポイント対象外



**荘水** 常蔵凍  
35ml **8,000円**  
No.138625

**プレゼント**  
ミルクチョコレート×1



**SONOKO GG** 常蔵凍  
180粒 **20,000円**  
No.138623

**プレゼント**  
ミルクチョコレート×1



**SONOKO G.G.ロゼ  
3本セット** 常蔵凍  
150粒×3 **40,000円**  
No.138626

**プレゼント**  
素ドリンク 月(スティックタイプ・1包)×10

カラダの内側から美と健康をサポートする、オールインワン美容サプリ。  
※ポイント対象外



**SONOKO G.G.ロゼ** 常蔵凍  
150粒 **14,000円**  
No.138627

**プレゼント**  
ミルクチョコレート×1



**WB モイスチュア  
ライジングミルク** 常蔵凍  
120mL **10,000円**  
No.138611

**プレゼント**  
WB モイスチュアライジングミルク 15mL

モイスチャーバランスを整えながら肌をやさしく包み込み、しっとりなめらかな肌へと導きます。



**WB クレンジング  
ミルク** 常蔵凍  
120mL **7,000円**  
No.138608 3%UP

負担をかけにくい軽やかな感触で、汚れをオフ。



**WB ウォッシング  
フォーム** 常蔵凍  
100g **7,000円**  
No.138609 3%UP

うるおいバランスを整えながら濃密泡で洗い上げる。



**WB トリートメント  
ローション** 常蔵凍  
150mL **9,000円**  
No.138610 3%UP

肌をやわらかくし、スキンケアを受け入れる土台をつくる。



**GG モイスト  
ローション** 常蔵凍  
120mL **7,500円**  
No.138616 3%UP

美肌&保湿成分たっぷりであうおいがみなぎる肌へ。



**GG デイ&  
ナイトクリーム** 常蔵凍  
30g **10,000円**  
No.138618 3%UP

リッチな使用感でありながらベタつかずにうるおいキープ。



**WB グランクリーム** 常蔵凍  
45g **25,000円**  
No.138612

**プレゼント**  
WB モイスチュアライジングミルク 15mL WB ホワイトニングエッセンス [医薬部外品] 4mL

スキンケアの仕上げに。内側からあふれるようなうるおい、ハリ、透明感をもたらします。



**WB ホワイトニング  
ローション** 常蔵凍  
170mL **8,000円**  
No.138613 3%UP

**医薬部外品**

美白\*とハリを両立し透明感際立つキメ美肌へ。  
\*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ



**GG クリーム  
クレンジング** 常蔵凍  
120g **6,500円**  
No.138619 3%UP

メイクや毛穴の汚れを肌に負担をかけずに取り除く。



**GG フォーミング  
ウォッシュ** 常蔵凍  
90g **6,500円**  
No.138620 3%UP

クリーミーな泡立ちでツツパリ感なく肌を清潔に。



**UV ホワイト  
ヴェール** 常蔵凍  
【医薬部外品】  
SPF40/PA+++ **4,900円**  
No.138615 5%UP

肌を守りながら美白\*し、肌を美しく見せるUV下地。  
\*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ



**3D デザイン  
フォーボディ** 常蔵凍  
200mL **7,000円**  
No.138605

**プレゼント**  
3Dデザインセラム 2g

やわらかな乳液状で角質層に浸透し、気になる部分をピンと引き締め、ハリのある肌へ。

☀ 朝のお手入れ    🌙 夜のお手入れ

※セール品・プレゼント品は十分で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 ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

※13面の化粧品はすべて 定期便対象品

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。

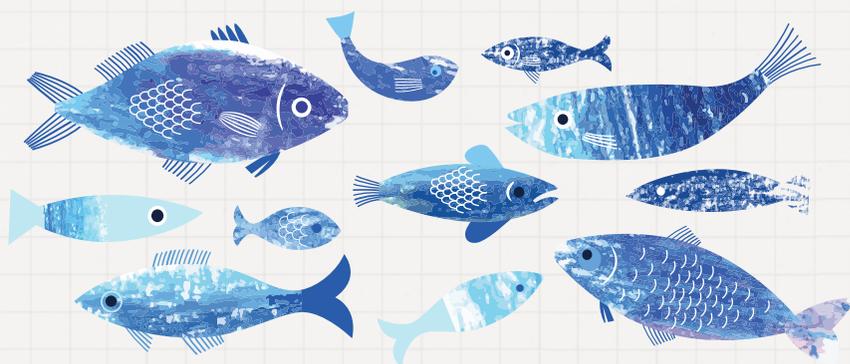


# SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!  
魚製品

## 厳しいSONOKO基準が生む 安全・安心でヘルシーな魚製品

原材料にこだわり、味に妥協せず、製造工程で独自の工夫を重ねた末によりやく実現することができる、SONOKOならではのクオリティ。SONOKOの食品には、たくさんのこだわりとノウハウ、新たな工夫が込められています。



### 1 安心・安全へのこだわり

#### 国内で水揚げされた魚を、国内で調理

魚の加工品で大事なのが、原料魚が「いつ」、「どこで獲れ」、「どこに水揚げされ」たかという流通経路が明確で、産地がしっかりと確認できることです。SONOKOは産地までトレースできる魚だけを国内の加工場で調理。スタッフが定期的に加工場へ足を運び、品質管理を徹底しています。

### 3 加工のこだわり

#### なるべく産地に近い加工場で調理

SONOKOでは、新鮮なうちに加工できるよう、なるべく魚が獲れた港近くの加工場で加工しています。そうすることによって産地が偽装された魚が紛れ込むことも防げます。立地条件だけでなく、衛生管理と加工技術のしっかりとした、信頼できる加工場を探し出しています。

### 2 素材へのこだわり

#### メニューに合った素材を求めて全国へ

魚製品は、同じ素材でも料理の味や調理法によって味わいが異なってきます。SONOKOでは、何度も試作と試食を重ねて、目指す味わいに合う原料魚が見つかるまでとことん吟味します。味付けの素材も、風味や食感にこだわり選び抜いた最適なものを使用しています。

### 4 味へのこだわり

#### 食感を大切に調味料や切り方を工夫

出来上がりは同じように見えても、タレや切り方、加工方法に徹底的にこだわったSONOKOの魚製品は、食べると味の差は歴然。素材の特性を生かしたSONOKOならではの味わいになるよう、何度も試作を重ね、調味液もグラム単位で細かく調整を繰り返して仕上げています。

## そんなこだわりが詰まった 4つの魚製品をご紹介します!

### 加工 味 にこだわりました!



#### 国産真いわしのしょうが煮

73g **400円** No.013352 常 蔵 凍

国産生しょうがの風味を活かしたたれで、甘くてなめらかなやさしい味わい。魚の臭みや汚れを取り除くために、空気を送り込んだ冷水にさらして下処理しています。

### 素材 味 にこだわりました!



#### 国産真さばの味噌煮

83g **480円** No.013353 常 蔵 凍

身がやわらかくて旨みがたっぷりの国産真さばを、長野の味噌屋さんがつくったこだわりの信州味噌のブレンドたれで味付けしました。

### 素材 味 にこだわりました!



#### お買い得セット 秋鮭の塩麹漬け焼き 3切

210g(3切) **1,440円** No.013366 常 蔵 凍

#### 秋鮭の塩麹漬け焼き

70g **540円** No.013297 常 蔵 凍

北海道沖で獲れた秋鮭を使用。酵素が活きている塩麹に漬け、旨みを引き出すと同時に、やわらかく仕上げました。

### 素材 味 にこだわりました!



#### お買い得セット 真だらの味噌漬け焼き 3切

210g(3切) **1,440円** No.013365 常 蔵 凍

#### 真だらの味噌漬け焼き

70g **540円** No.013298 常 蔵 凍

北海道沖で獲れた真だらを、追い麹製法でつくった風味豊かな味噌に漬け込み、ふっくら、旨みたっぷりに。

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 ※ 価格はすべて税別です ※ 写真はイメージです



24時間  
いつでも  
ご注文!

SONOKOオンラインショップも便利です!

www.sonoko.co.jp

Facebook/LINEで銀座店の耳より情報を  
随時配信中! こちらもご登録を!

- 合計10,000円(税別)以上で1個口の送料無料
- 毎月10・20・30日は2%ポイントアップ!
- オンライン限定・特別セット販売やワゴンセールを実施!
- 保存版「総合カタログ」もダウンロードできます。

定期便にはこんなにたくさんのメリットが!

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。

気軽に続けられる!

お届け日の変更や1回お休みなど、  
お客様のご都合に合わせて  
ご利用いただけます。

定期ポイント

5%

お買い上げごとに付与

ボーナスポイント

30%

6回継続で



送料無料

変更  
OK

お届け日変更可

1回~  
OK

最低継続期間なし

お休み  
OK

ご都合に応じてお休み可

※定期便サービスのご注文・お問い合わせはお電話にて受け付けております。オンラインショップではお取り扱いしておりません。※定期購入の場合、商品ポイントは付かず定期ポイントのみ付与されます。

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

〈通常購入時に付くポイント早見表〉

定期便購入時

〈定期便購入時に付くポイント早見表〉

| 前年度累計<br>購入金額(税別)                                     | パール会員<br>(20万円未満) | プラチナ会員<br>(20万円以上)  |
|---|-------------------|---|
| 通常購入時ポイント<br>食品・サプリメント・<br>化粧品・日用品・<br>浄水器(本体・カートリッジ) | 1%<br>(購入ポイントのみ)  | 3%<br>(購入ポイント1% + 商品ポイント2%)   |
| 送料サービス特典  |                   | 月に1回、送料無料でお届け!<br>お電話(通信販売)でのご注文に限りです。<br>WEB(オンラインショップ)・店頭でのご注文は対象外です。<br>(税別30,000円未満のお買い上げで代金引換の場合は、<br>代引手数料300円を申し受けます。) |

| 前年度累計<br>購入金額(税別)                        | パール会員<br>(20万円未満)   | プラチナ会員<br>(20万円以上) |
|--|---|--------------------|
| 定期購入時ポイント<br>定期便対象の<br>食品・サプリメント・<br>化粧品 | 6%<br>(購入ポイント1% + 定期ポイント5%)   |                    |
| 送料サービス特典                                 | 6回継続ごとに30%分のボーナスポイントが付きます。<br>毎回送料無料でお届け!<br>(税別30,000円未満のお買い上げで代金引換の場合は、<br>代引手数料300円を申し受けます。) |                    |

■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。

※解約・お休みの場合はお届け予定日の2週間前までにご連絡ください。

ご利用方法

ご注文方法

電話

ご注文ダイヤル(通話料無料)

0120-88-7878 受付時間/  
10:00~18:00  
(月曜定休)

IP電話・国際電話等ご利用の場合 TEL:03-4335-7750

FAX

0120-48-7717 通信料無料  
24時間受付

郵便

〒107-0062 東京都港区南青山3-1-3 スプライン青山東急ビル4F  
SONOKO「通信販売」係オンライン  
ショップ

www.sonoko.co.jp

お支払い方法

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(税込32,400円)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)

SONOKO VISA / VISA / Master / JCB / AMEX / Diners / Nicos

がご利用いただけます。

[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。

※カードによっては、2回分割、ボーナス払い、分割払いがございます。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ

音声ガイダンスの後、専任担当にお繋ぎいたします。

- 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にお繋ぎいたします。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お電話(上記)にてご連絡くださいますようお願いいたします。

※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。

以下の場合には返品・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。

通販メルマガのご案内

通信販売のみのお得な情報を、いち早くメールでお届け! 登録方法は簡単!  
右記のメールアドレスに必要情報を送るだけ!

宛先 ▶ info-sonoko@sonoko.co.jp

【ご連絡いただく情報】①氏名 ②会員番号 ③メールアドレス

※メールの配信は不定期となります ※お電話でのご注文に限りです

トキノ会便りのご案内

プラチナ会員様に年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。

SONOKOは「プライバシーマーク」制度に基づき、  
個人情報を安全に管理しています。「プライバシーマーク」は、個人情報の取り扱いに関して適切な保護措置を講じていると認められた民間企業  
に対し、経済産業省の外部団体である(財)日本情報処理開発協会によって付与されるマークで、この制度は  
平成10年4月に創設されたものです。SONOKOは、その「プライバシーマーク」の付与・認定を受けています。