

2017

8

THE SONOKO

vol.281

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

SONOKO GG リニューアル!

飲みやすく
なりました!

8月
新装
開店。



銀座店のご案内

1Fカフェ、2Fレストランに
生まれ変わります

夏美人へ導く 正しい洗顔の秘訣

肌に負担をかけずに
汚れをすっきりオフ!



夏こそ違いがわかる!

氷温熟成そのこ米

SONOKOの逸品

毎日の健康習慣 食事の最初にお豆を!

SONOKOの煮豆

SONOKOのこだわり

鈴木その子の思いが詰まった間食

黒蜜風味ようかん・
栗まん・クロ子・あめ

期間
限定

箱買いがお得!

カレーを食べて、 暑い夏を 乗り切ろう!



お客様のお声に
お応えして

SONOKO GGが 飲みやすくなりました!

創業者独自の食事理論をもとに 「糖質」に着目した SONOKOを代表するサプリメント

「SONOKO GG」の要といえばGG(グリコーゲン・ゴールド)を豊富に含有するカキ肉エキス。独自の食事法を確立した鈴木その子が、SONOKO式食事理論において大変重要になる、エネルギーのスムーズな補給にイチ早く着目。自然の恵みが凝縮されたカキ肉エキスを主成分に、カラダに負担をかけることなく栄養を与え、コンディションを整えるという画期的なサプリメントを生み出しました。



SONOKO
スタッフ
笠松

入社前はサプリメントの効果を実感しなかったのですが、先輩にすすめられて飲んだGGはまったく違って、「あれ!? 活力がなかったのに、仕事や家事が苦にならない」と感動。新GGは小さく、表面がつるつるしているのどの通りが良いです。

入社前はサプリメントの効果を実感しなかったのですが、先輩にすすめられて飲んだGGはまったく違って、「あれ!? 活力がなかったのに、仕事や家事が苦にならない」と感動。新GGは小さく、表面がつるつるしているのどの通りが良いです。



SONOKO
スタッフ
金

入社以来18年間、普段は1日5〜6粒、忙しい時期は10粒飲んでいますが、元気が持続して、快チョーで仕事ができます。新GGは、若干感じていた甘さはなく、まるでオブラートに包んだような飲み心地で、すーっと飲みやすいです。

入社以来18年間、普段は1日5〜6粒、忙しい時期は10粒飲んでいますが、元気が持続して、快チョーで仕事ができます。新GGは、若干感じていた甘さはなく、まるでオブラートに包んだような飲み心地で、すーっと飲みやすいです。

コンセプトと 安全性はそのままに、 技術の進歩で 飲みやすさが進化

長年、多くのお客様にご愛用いただいておりますが、このたびお客様の「飲みにくい」というお声にお応えして、粒の小型化を実現しました。機能性と効果はそのままに、ゼラチンでコーティングする特許技術で、重さにして約4割減を達成。ゼラチンコートが透明なため、中の素材を透過し、現行品より濃い茶色に仕上がっています。



牡蠣養殖場 視察レポート



瀬戸内海産の滋養豊かな牡蠣から抽出した カキ肉エキスを最良の状態で加工

「GG」の主成分であるカキ肉エキスは、フレッシュなうちに栄養価を損なうことなく抽出。品質管理体制も徹底し、安心・安全に摂取していただけるサプリメントに仕上がっています。

瀬戸内海産の 牡蠣のみを こだわって使用

瀬戸内海の湾は波が少なく、牡蠣養殖に最適。山から栄養豊富な水が海に流れ込む、豊かな環境で育てた牡蠣だけを使用しています。



6:15 日の出前、釣り船で牡蠣養殖場へ向かいます。



6:45 ワイヤーを数十本毎にまとめ、クレーンで引き上げて収穫。何度も繰り返し作業します。



8:25 水揚げ終了。港へ戻ります。



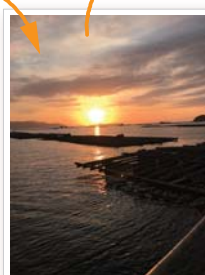
6:30 日の出前の船上。2月の日の出前はマイナス3℃。極寒でした。



6:40 ホタテの貝殻にワイヤーを通し種付けして、筏の下で牡蠣を育てます。育った牡蠣がびっしりと付いたワイヤーを、筏の外側からひとつひとつ引き上げていきます。

強い牡蠣だけを 育て、10月～ 6月に収穫

弱い牡蠣は間引き、強い牡蠣だけを残して育成。収穫は10月から翌年の6月中旬までと長期にわたって行います。



7:00 作業が一段落ついた頃に、やっと日が昇ってきました。



8:40 牡蠣打ち作業場に運ばれた牡蠣。手作業で素早く殻から身を取り外します。その手早さは熟練ならではの。



8:50 代表の権藤が試食。

栄養価の高い時期に収穫し、新鮮なうちに加工。グリコーゲンの量が増える後半の時期の牡蠣を収穫。鮮度が高い3日以内に一気に加工しています。



9:30 牡蠣下処理工場。

生食できる牡蠣から滋養豊富なエキスを抽出。流れ込む川の水质がきれいな瀬戸内海の湾で育った牡蠣は、生で食べられるほど新鮮で栄養価も豊富。

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・国際電話をご利用の場合は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

夏こそ一緒に摂りたい「SONOKO GG」と「荘水」。 双方の魅力をより引き出し、暑さに負けないカラダに!

SONOKO式食事理論をもとに開発され、カラダ本来の働きをサポートする「SONOKO GG」。外的環境の健康への影響のメカニズムを研究し、カラダのバランス調整に必要な微量ミネラルを配合した「荘水」。どちらもSONOKOサブリの代表選手ですが、実はこの2つは切っても切れない密接な関係にあります。

汗をかきやすく、暑さで体調を崩しがちなこの季節は、水分だけでなくミネラルも不足気味に。カラダがどんよりしやすい、スッキリしないという方も多いのでは!? そんな時こそ、この2つの強力タッグがおすすめです! 全身のエネルギーサイクルを効率よくし、暑さに負けない元気な毎日へ導きます。

今月だけの

お得な リニューアル GGセット



+



12,000円
相当も
お得!

SONOKO GG 3本&SONOKO GG 50粒入 2袋

180粒×3+50粒×2
No.139776

57,000円

常蔵凍

※ポイント対象外



+



7,500円
相当も
お得!

SONOKO GG 2本&SONOKO GG 50粒入

180粒×2+50粒
No.139777

40,000円 ▶ 38,500円

常蔵凍

※ポイント対象外



SONOKO GG

180粒
No.139780

20,000円

常蔵凍

プレゼント



ありがとう乳酸菌 1包



+



6,000円
相当も
お得!

荘水6本セット&SONOKO GG 50粒入

35ml×6+50粒
No.139775

45,000円

常蔵凍

※ポイント対象外

■SONOKO GGリニューアルに伴い、定期便のSONOKO GGも新しいものに切り替えてお届けいたします。

荘水のおかげで 春のグズグズの季節も快適!

春のグズグズの季節に荘水は欠かせません。今年も「キタ!」と思った日から荘水入りのお水を1日中チビリチビリとやっています。おかげさまでグズグズのことなどすっかり忘れて過ごせています。



荘水があって本当に良かった。

〈東京都 伊藤純子様〉

毎日夫婦で飲み、検査の数値も改善
荘水とGGを毎日少しずつ夫婦で飲んでます。おかげさまで検査の結果も良くなり、安心しています。先月荘水を買って忘れて飲まずにいたら、不調気味だったので、やはりカラダにいいものだと感じています。

〈埼玉県 山本優子様〉

飲み方を変えたら 元気が出るように!

長年GGと荘水を受用しておりますが、先日友人からGGの飲み方(朝2、夜2、寝る前3)と荘水の加え方(GGを飲む時に15滴ずつ)を教えてもらったら、朝の目覚めからスッキリ。元気が出るようになり、なくてはならないものと実感しました!

〈岐阜県 遠藤晴子様〉

受験に備え、体調と 集中力アップに期待

大学センター試験直前に朝からスッキリしなくなった娘にGGを飲ませたところ、すぐに調子が良くなり、当日は万全の体調に。その後さらにGGを購入し、2次試験に備えて体調を維持するよう、毎日飲ませています。

〈長野県 北澤貴乃様〉

お客様のお声をいただきました! 私たち、SONOKO GGと 荘水が手放せません!

カラダもイキイキ、スッキリ。2つとも絶対に欠かせない! 荘水はいつもより増量すると、カラダのスッキリ感が増すような気がします。GGは増量すると、さえないとか心の不安定感が減るようで、落ち着く感じがします。私にとってこの2つのサプリメントは、絶対に欠かせないものです!

〈愛知県 神谷里美様〉

リフレッシュできるようになり、 コンディションも向上

GGを飲み始めてから、ゆったりとリフレッシュできるようになりました。朝起きてから飲むとスッキリ快調で、体調も大変良く感じます。以前より落ち着けるようになり、喫煙歴20年に、サヨナラできそうな気がします。

〈福島県 佐瀬喜子様〉

勤務先と自宅に常備。 なくてはならないサブリに

私の仕事は稼働時間が長く、毎日数字とにらめっこの経理ですが、GGと荘水を飲んでいり、頑張りが続きます。勤務先の机の中と自宅に常備しており、朝早い時もスッキリ。私には手放せないサプリメントです。

〈岐阜県 長尾初代様〉

※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

※これらの体験には個人差があります。

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す。

☀ 家族元気に暑い夏を乗り切りましょう! ☀

カレーは箱買いがお得です

辛さ★★★★

旨みと刺激的な辛さが
堪能できる辛口カレー

黄色いカレー

1箱(30袋) 200g×30 No.139727

7%UP **22,500円** 常蔵凍
+1,575ポイント

5袋セット 200g×5 No.139726

3%UP **3,750円** 常蔵凍

辛さ★★★★☆

スパイスが効いた、
香り高く深い味わい

ポークカレー

1箱(30袋) 200g×30 No.139720

7%UP **19,500円** 常蔵凍
+1,365ポイント

5袋セット 200g×5 No.139719

3%UP **3,250円** 常蔵凍

辛さ★☆☆☆

チキンと6種の野菜の
美味しさを凝縮

チキンカレー

1箱(30袋) 200g×30 No.139714

7%UP **19,500円** 常蔵凍
+1,365ポイント

5袋セット 200g×5 No.139713

3%UP **3,250円** 常蔵凍

辛さ★☆☆☆

野菜と牛肉がたっぷり
入った甘口カレー

じゃがいもゴロゴロカレー

1箱(20袋) 230g×20 No.139710

7%UP **16,000円** 常蔵凍
+1,120ポイント

5袋セット 230g×5 No.139709

3%UP **4,000円** 常蔵凍

アレンジレシピ

和風スープカレー(2食分)

【材料】

黄色いカレー1袋
プレミアムハンバーグ1袋
茄子中1本(縦に8切)
玉ねぎ薄切り60g
ズッキーニ輪切り4切(5mm厚)
パプリカ細切り少々(あれば)
青ネギ小口切り少々
かつおつゆ大さじ4
七色唐辛子小さじ1/2~1程度
水(湯)320cc

玉ねぎ以外の野菜は、お好みのものに替えても美味しくいただけます。

【作り方】

- 1 レンジ耐熱皿に、食べやすく切ったaを並べラップをかけ600Wで1分ぐらい加熱する。
- 2 温めたハンバーグを1/2に切る。
- 3 テフロン加工のフライパンでハンバーグと玉ねぎのみを炒め、分量の湯を加える。
- 4 かつおつゆを入れ、ひと煮立ちしたところに黄色いカレーを加える。
- 5 4に1と七色唐辛子を加え軽く煮込み、青ネギを加える。



新米の時期よりも、旨みがさらにアップ!

夏こそわかる 美味しさの違い!

美味しさのヒミツ
氷温熟成

そのこ米の美味しさのヒミツは、天然の雪を利用した雪室で行う「氷温熟成」にあります。凍る直前の氷温域では、生物は凍結から自らを守るために、糖分やグルタミン酸などのアミノ酸を増加させます。そのため「氷温熟成」では、鮮度を保つのはもちろん、**素材の甘みや旨みがぐんとアップ**。**粘りと弾力も増す**ので、コシヒカリはもちもち、ササニシキはさっぱりとした甘みがさらに際立ち、それぞれのお米の特徴をより堪能できるように。新米よりさらに増した美味しさを、今こそお楽しみください。



天然の雪を利用した雪室

※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

定期便ならお届けに合わせて精米するから
美味しさに差が出ます!



そのこ米

定期便 コシヒカリ 5kg No.127664 **5,900円**

定期便 ササニシキ 5kg No.127665 **4,500円**

定期便 コシヒカリ 小分けパック 450g×10 No.019071 **5,900円**

定期便 ササニシキ 小分けパック 450g×10 No.019072 **4,500円**

送料¥0
単独発送

常蔵凍



定期便にはこんなにたくさんのメリットが!

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

FREE
送料無料

お届け日
変更可

変更
OK

お届け日
最低継続
期間なし

1回~
OK

ご都合に応じて
お休み可

お休み
OK

※定期便の詳細は16面をご覧ください

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

お問合せ 03-4335-7878

営業時間(月曜定休)

11:00~19:30

汗や皮脂分泌が
盛んな夏。
正しい洗顔で
秋以降の肌を美しく!



銀座店スタッフ
平野が
アドバイス

夏美人へ導く 正しい洗顔の秘訣。

洗顔

Point 1

洗顔は ぬるま湯がベスト

熱いお湯だと皮脂を取りすぎ、冷水だと毛穴が引き締まって汚れが残ることも。洗顔は1年中ぬるま湯(約32～34℃)で行いましょう。



Point 3

皮脂の多い Tゾーンから洗う

肌に必要な皮脂を守るため、洗顔料の泡はTゾーン→Uゾーン→目元・口元の順番でつけ、肌の上で泡を転がすように、やさしく洗いましょう。



夏美人へ導く洗顔セット

美白*化粧水 & クレンジング

- WB ホワイトニングローション【医薬部外品】170mL
- WB クレンジングミルク 120mL

No.139757 **5%UP** 15,000円



夏美人へ導く洗顔セット

美白*化粧水 & ウォッシング

- WB ホワイトニングローション【医薬部外品】170mL
- WB ウォッシングフォーム 100g

No.139758 **5%UP** 15,000円

*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

Point 2

十分に泡立て、 こすらずに汚れを吸着

汚れは洗顔料の泡で浮き上がらせ、吸着させます。たっぷり泡立てた濃密泡は、手と肌の間のクッションになり、摩擦も防ぐ役割も。



Point 4

丁寧にすすぎましょう

洗顔料の残りは肌トラブルの原因にも。すすぎでも肌をこすらないように注意し、生え際や輪郭周りには特にしっかりすすぎましょう。洗顔のあとは、すぐに化粧水をつけましょう。



洗髪

夏ダメージに負けない イキイキ美髪へ

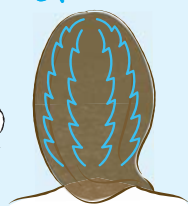
Point 1 シャンプー前の 予洗いが大切

ぬるま湯でしっかりと予洗いするだけで、大半の汚れは落とせます。毛髪は密集して生えているため、根元、頭皮まできちんとお湯を通しましょう。



Point 2 指の腹で頭皮をもみ洗いし、 しっかりとすすぐ

指の腹で頭皮を動かすように洗い、洗浄成分が残らないよう念入りにすすいで。



Point 3 トリートメントで頭皮と 毛髪に栄養補給

トリートメントは傷みが気になる毛先中心になじませ、5～10分おいて成分を浸透させます。頭皮を健やかな状態に保つためにも、週に数回の頭皮パックもおすすめ。最後はすすぎ残しがないようしっかりと流して。



プレゼント



GG ディープケア
シャンプー 28mL

GG ディープケアシャンプー& トリートメント

- GG ディープケアシャンプー 480mL
- GG ディープケアトリートメント 200g

No.139759 **8,400円**



プレゼント



GG ディープケア
シャンプー 28mL

GG ディープケアシャンプー& ヘアパック

- GG ディープケアシャンプー 480mL
- GG ディープケアヘアパック 180g

No.139760 **8,400円**

紫外線 ケア

夏本番、全方位から うっかり焼けを防止!

日焼け止めを
塗り忘れやすい箇所
TOP3

TOP
2

目尻や口元にも日焼け止めを丁寧になじませて。目元の皮膚は薄いため、特にガードが必要です。

TOP
1

鏡を使っても見えにくい耳の前後や、意外に日焼けしやすい髪の生え際も要注意!

TOP
3

上からの照明では影になりやすい顎から首にかけてのラインにも、紫外線は容赦なく降り注ぎます。



UV対策セット

- UVホワイトヴェール【医薬部外品】30g SPF40/PA+++
- サンプロテクトボディ&フェイス 50mL SPF50+/PA++++

No.139755 **8,700円**

プレゼント



せっけん 1個

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

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。

8月の新商品

機能はそのままに、
より飲みやすくなりました!

リニューアル



常蔵凍

今月はお得なセットやプレゼント付きがあります ▶ 詳細は3・13面へ

SONOKO GG

自然の恵みが凝縮された国産カキ肉エキスと、若々しさをサポートする3種類の植物エキスを独自にブレンドして配合。糖の働きをサポートすることで、1日を健やかに過ごすエネルギーをアップさせます。



SONOKO GG
180粒
No.031029
20,000円



SONOKO GG 50粒入
50粒
No.031030
6,000円

おすすめ! 新商

5～7月の新商品

数量・期間限定

爽やかな味わいが、
暑い夏にぴったりです。さらに
美味しく
リニューアル

常蔵凍

今月はお得なポイントアップ

レモンサイダー

1箱(24本) 200ml×24本 No.139723 **7,680円** ポイント3%UP 送料¥0
単独発送

単品

200ml No.139724

320円

国産レモンの果汁を増量し、スッキリと爽やかな味わいに。容器も缶から瓶に変え、より炭酸をしっかり感じられるようになりました。はちみつで甘さを加えたり、お酒を割ったり、さまざまにアレンジしてお楽しみいただけます。



常蔵凍

飲みごこちも、体内環境も、
スッキリ改善。

飲みやす
なっ
て
リ
ニ
ュ
ー
ア
ル

がんばれ善玉菌 5.5g×30包 No.034004

3,000円

不溶性・水溶性の食物繊維と、オリゴ糖、麦芽糖をバランスよく配合。食物繊維をオート麦食物繊維に変更し、オリゴ糖でコーティングすることで飲みやすくしました。



ワケ
理由あって
愛されています

SONOKOの逸品

煮豆

健やかな
毎日を
支える



ご飯よりも速いスピードでブドウ糖がでる煮豆は、体内へのスムーズなエネルギーの吸収をサポートする役割があるため、SONOKO式では食事の最初に召し上がることをおすすめしています。SONOKOの煮豆は、ふくら品種の豆を使用し、茹でるのではなく蒸すことで、粒感がありながらもホクホクとした食感に。還元水あめではなくてん菜(砂糖)を使用した糖液に長く漬け込むことで、味のムラをなくし、素材本来の美味しさが引き立つ上品な甘さに仕上げました。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富で、いんげん豆・青えんどう豆には食物繊維が多く含まれています。健康的な生活を目指して、毎日のメニューに煮豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



- 豆ちゃん(大豆の煮豆)
- いんげん豆の煮豆
- うぐいす豆の煮豆

▶ 詳細は11面へ

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

ご注文は

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

0120-88-7878

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop

銀座店

営業時間(月曜定休)

11:00～19:30

お問合せ 03-4335-7878

品 情 報



板のり 10枚 No.013378 **1,000円**
毎年1～3月頃に摘採されたのりの中から、味と香り、口溶け、色つやのバランスのよいものを選んでいきます。75℃の低温でじっくり乾燥させ、その後高温で香り高く焼き上げ。旨みと香ばしさを引き出してお届けします。磯の風味豊かな味をお楽しみください。



スライスハム 80g No.013376 **700円**
国産の放牧豚の内もも肉を使用。適度な噛み応えと豚肉本来の旨みを感じられます。化学調味料無添加、発色剤不使用で、自然な味わい、自然な色に仕上げました。

安心・安全の国産放牧豚

北海道の広大な大地に放牧し、ストレスの少ない環境の中で、抗生物質を使わず、非遺伝子組み換えの穀物で育てた安心・安全な豚です。



お得な、送料無料・プレゼント付き2本セットもあります ▶ 詳細は10面へ

ロゼスパークリングワイン 750ml No.015098 **3,950円**

軽い飲み口で、後味はすっきり。普段のお食事にもよく合います。

●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

セレクト 国産しば漬 100g No.012323 **280円**

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。



セレクト 真いか一夜干し 1杯 No.013358 **545円**

原材料不漁の影響により、価格・サイズを変更させていただきました。



セレクト リマナチュラル ピュアチークカラー ブラシ付 No.046080 **3,500円**

紅花色素と無機顔料の自然な発色が美しい頬紅。明るく健康的な表情に見えます。



セレクト フェース インシスト ラメラ カラープレスト パフ付 No.046079 **5,500円**

肌にツヤと輝きを与えるフェイスカラー。仕上げのパウダーとして、またハイライトとして大活躍。



セレクト フェース インシスト エッセンス マスカラ エlegantロングブラック No.046076 **3,500円**

目元にやさしく、まつ毛を上品にロングアップ。まつ毛に負担をかけず、お湯で簡単に落とせます。



セレクト フェース インシスト スムースアイブロウ レフィル ブラウン No.046077 **2,000円**

ホルダー No.046078 **1,500円**
やわらかな肌当たりで肌に負担をかけず、誰でもナチュラルな美眉が描けるアイブロウです。

価格・内容量 変更

● **セレクト** 無着色たらこ
原材料不漁の影響により、在庫がなくなり次第、670円に値上げさせていただきます。

● **セレクト** 天日干したくあん
原材料が有機大根へ変更のため、在庫がなくなり次第、475円に値上げさせていただきます。

リニューアル 予定

● その子ちゃん献立セット
● GG エッセンス

● GG クリームクレンジング
● スーパーモイスチャークリーム

なくなり次第 販売終了

● 有機温州みかんジュース
● 竹の子どん
● ひじきの煮物
● ごちそうデリ桜エビ入りうの花

● ボディエッセンス
● **セレクト** 竹布 バスタオル ブラウン
● **セレクト** 竹布 フェイスタオル ブラウン

販売終了

● **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
● アイカラー用チップ&ブラシ

なくなり次第 休売

● **セレクト** かますの一夜干し
原材料不足のため

おしべり
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!

毎月のパンセットが楽しみです!

定番のロールパンはもちろんですが、2月のチョコチップメロンパン、3月のいちごメロンパン、4月の特大宇治抹茶あんぱんなど、その時々で限定のパンがとてもおいしくて頬ぺたが落ちそうです。飽きの来ないように真心込めて企画してくださって大変感謝しています。(佐賀県 池田彩子様)

お便りありがとうございます。食は毎日のものなので長く続けていただけるように、季節感や変化にこだわっています。今月もオレンジチョコパンなど、さまざまなパンをお楽しみください。



代表・権藤より

私にとってGGはかけがえのないもの。

以前、無理なダイエットで生理が止まってしまって。どうしようと悩んでいた時にGGに出会い、飲み始めることにしました。それからしばらくして、リズムがしっかり戻り、それ以来信じられるサプリはGGだけだと実感しています。(大阪府 竹鼻万紀子様)

いつもご愛顧いただきありがとうございます。私も季節の変わり目や、体調に不安を感じた時は必ずGGを頼りにしています。今月から粒が小さくなりより飲みやすくリニューアルしたので、今後もぜひご利用ください。



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。ご病気になる時は必ず医師の診療をお受けください。

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**

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す。

8月のセットのお届けは▶ 9/5(火)まで

ご希望日にお届けいたします

ご注文受付日・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

大人気、SONOKO式献立。美味しく食べて、すっきり美人！

夏に美味しいスパイシーなお総菜を盛り込んだセットです。



さっぱりといただける、人気の中華総菜をラインアップ！



数量・期間限定

8月の1週間グルメセット A

No.139747 22,000円 常蔵凍

※「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】厚切り山型パン・カレーパン・生パスタ・メロンパン・釜揚げうどん・ワイルドブルーベリージャム(ラミネート・2袋)・無塩せきポークウインナー スパイシー・焼きフライ(コロッケ)・焼きフライ(メンチカツ)・スパイシーチキン・燻しペッパーポーク・スライスハム・タンドリーチキン・手造りもちりナン・さかなハンバーグ・かつを煮・クリームカレー・チキンカレー・牛すき丼・みそ汁(小松菜・1袋)×2・国産たらこのクリームパスタソース・ミートソース・いんげん豆の煮豆(小分け)×2・ほうれん草の和え物・オムレツ・ひじき煮(小分け)・黒豆塩大福・ミニフルーツゼリー りんご

プレゼント

米粉ロールケーキ
(キャラメル)1個

数量・期間限定

8月の1週間グルメセット B

No.139748 21,000円 常蔵凍

※「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】厚切り山型パン・特大白あんぱん・フレンチトースト・釜揚げうどん・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・2袋)×2・プレミアムハンバーグ・焼豚・鶏肉のやわらか煮～オレンジ風味～・クリームグラタンごろごろチキン・国産真いわしのしょうが煮・国産たまごスープ×2・国産鶏のぶっかけ白湯スープ・胡麻と山椒の汁なし坦々ソース・肉巻ポテト中華ソース・ノンオイル中華 肉焼売・八宝菜・ノンオイル中華 海老チリソース・中華風鶏のうま煮・ほうれん草としめじのおひたし・南瓜のそぼろ煮・ほうれん草の和え物・いんげん豆の煮豆(小分け)×3・葉唐辛子・ソフトクッキー チョコレート味・チョコゼリーケーキ・モーニングケーキ・ドリームプリン カスタード

プレゼント

米粉ロールケーキ
(抹茶)1個

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

8月の朝昼間食セットプラス

No.139753 14,500円 常蔵凍

朝 昼 間

2食+間食×7日分

計21食

召し上がり方の一例(メニュー表)付

【セット内容】釜揚げうどん・オレンジチョコパン・特大白あんぱん・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)・スライスハム・さばの味噌焼き生姜風味セット・焼きフライ(メンチカツ)・真だらの味噌漬け焼き・チキンカレー・国産たまごスープ・ミートソース・みそ汁(小松菜・1袋)・肉巻ポテト中華ソース・ほうれん草としめじのおひたし・帆立しぐれ煮・オムレツ・いんげん豆の煮豆(小分け)・ひじき煮(小分け)・ドリームプリン カスタード・黒豆塩大福

プレゼント



ミルクチョコレート 2枚



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

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

8月のごちそう詰め合わせセット

No.139749 **5,000円** 常蔵凍

【セット内容】焼きフライ(エビフライ)・焼きフライ(コロッケ)・スパイシーチキン・燻しペッパーポーク

プレゼント



ミルクチョコレート
1枚



数量・期間限定

8月のパンセット

No.139752 **4,000円** 常蔵凍

【セット内容】厚切り山型パン・オレンジチョコパン・カレーパン・いちごメロンパン・かぼちゃとこしあんの2色パン・ワイルドブルーベリージャム(ラミネート・2袋)×2・メロンパン

プレゼント



ミルクチョコレート
1枚

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

No.139746 **15,000円** 常蔵凍

朝昼間夕食 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/和風ドレッシングなどの調味料、スパイス

【セット内容】ほくほくポテトのクリームシチュー・ビーフハヤシ・豚肉のシャリアピン・鶏肉のやわらか煮〜オレンジ風味〜・無塩せきポークウインナー 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・金揚げうどん・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



フルーツゼリー
(オレンジ)1個

板のり
1袋

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。

すっきりスターター献立セット

No.139745 **13,334円** 常蔵凍

朝昼間夕食 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/和風ドレッシングなどの調味料、スパイス

【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・生パスタ・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



フルーツゼリー
(オレンジ)1個

板のり
1袋

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

No.029962 **8,990円** 常蔵凍

朝昼間夕食 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/和風ドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

【セット内容】じゃがいもゴロゴロカレー・親子どん・ビーフシチュー・おでん・牛すき丼・まぐろ煮みそ味・かつを煮・帆立しぐれ煮・節味菜・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

No.139743 **16,230円** 常蔵凍

朝昼間夕食 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/和風ドレッシングなどの調味料、スパイス/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・2袋)・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・無塩せきポークウインナー・鶏の白焼き・時鮭の塩焼き・ミートソース・生パスタ・ビーフシチュー・コーンポタージュ・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



プレゼント



フルーツゼリー
(オレンジ)3個

板のり
1袋

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

No.139744 **17,000円** 常蔵凍

朝昼間夕食 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/和風ドレッシングなどの調味料、スパイス/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・ビーフシチュー・親子どん・牛すき丼・焼豚・無塩せきポークウインナー・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



プレゼント



フルーツゼリー
(オレンジ)3個

板のり
1袋

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。

※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す。



お盆など、
美味しい人たちの
美味しひとときに。

プレゼント付き!

●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 **ちらし寿司の素** 常 蔵 凍

2セット 具材50g・寿司酢20ml(1食分)×2 **3%UP** **1,200円**
No.139716

単品 具材50g・寿司酢20ml(1食分) **600円**
No.139715

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



数量・期間限定 **北海の恵みごちそう丼** 常 蔵 凍

186g(93g×2袋) **1,800円**
No.139741

北海道の海で獲れた海鮮をだし入り醤油で味付け。



ロゼスパークリングワイン 2本セット 常 蔵 凍

750ml×2
No.139725

送料 ¥0

7,900円

軽い飲み口で、後味はすっきり。普段のお食事にもよく合います。

プレゼント

何回かに分けて
楽しめる、
保存用ボトルキャップ
をプレゼント!



スパークリングキャップ 1個

数量・期間限定

胡椒のスパイシーな刺激が、
夏にぴったり!
ビールによく合います。



燻しペッパーポーク
150g **1,500円**
No.139742

豚ヒレ肉をたれに漬け込み、桜チップでスモーク。粗挽き胡椒が利いています。

数量・期間限定



常 蔵 凍

夏のカレーセット
No.139750 **3,500円**

プレゼント



ミルクチョコレート 1枚

【セット内容】クリームカレー・白いカレー・ウィズボンチンカレー・手造りもちりナン(3枚)

数量・期間限定



常 蔵 凍

夏のパスタセット
No.139751 **3,000円**

プレゼント



ミルクチョコレート 1枚

【セット内容】彩り野菜とチキンの国産トマトジュレ・魚介の冷製トマトソース・国産たらこのクリームパスタソース・生パスタ×3



黄色いカレー
辛さ★★★★★ 常 蔵 凍
1箱(30袋) **22,500円**
200g×30 **7%UP** **22,500円**
No.139727 **+1,575ポイント**

5袋セット 常 蔵 凍
200g×5 **3%UP** **3,750円**
No.139726
カレーの醍醐味を詰め込んだ旨みたっぷり辛口カレー。



ポークカレー
辛さ★★★★☆ 常 蔵 凍
1箱(30袋) **19,500円**
200g×30 **7%UP** **19,500円**
No.139720 **+1,365ポイント**

5袋セット 常 蔵 凍
200g×5 **3%UP** **3,250円**
No.139719
かつおだしや醤油、練り胡麻などの隠し味でコクを出しました。



チキンカレー
辛さ★★☆☆☆ 常 蔵 凍
1箱(30袋) **19,500円**
200g×30 **7%UP** **19,500円**
No.139714 **+1,365ポイント**

5袋セット 常 蔵 凍
200g×5 **3%UP** **3,250円**
No.139713
チキンと野菜がたっぷり! 風味豊かなヘルシーカレー。



じゃがいもゴロゴロカレー
辛さ★★☆☆☆ 常 蔵 凍
1箱(20袋) **16,000円**
230g×20 **7%UP** **16,000円**
No.139710 **+1,120ポイント**

5袋セット 常 蔵 凍
230g×5 **3%UP** **4,000円**
No.139709
野菜の美味しさを堪能できる具だくさんの甘口カレー。



手造りもちりナン
100g×3枚 **3%UP** **980円**
No.139736
モチモチの食感で、SONOKOのカレーと相性ばっちり!

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)
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

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

ひんやりとしたのが、
夏のご馳走です。



素麺&かつおつゆ
素麺 300g (50g×6束)×2 ※乾麺 かつおつゆ 300ml×1
No.139737 **2,490円 ▶ 2,200円**
※ポイント対象外

お買得!

油を使っていない素麺を、旨みに富んだ香り高いつゆで。

数量・期間限定

ご飯や素麺にかけて。
炊き込みご飯も
おすすめです。



**アレンジレシビ
白湯スープの炊き込みご飯**
そのこみ1合と
一緒に炊いて!

**国産鶏のぶっかけ
白湯スープ 2セット**
200g×2 **3%UP** **1,520円**
No.139732

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。



なんこつ入りつくね 3セット
120g (3個)×3 **3%UP** **1,800円**
No.139718

使用している肉はすべて国産。軟骨入りのこだわりの食感。

数量・期間限定



**魚介の冷製トマトソース
2セット**
90g×2 **3%UP** **1,760円**
No.139730

単品 90g 880円
No.139729

**アレンジレシビ
魚介のピザトースト**
角食パンにのせて
トースターで2分

国産有機トマトを用いた、魚介たっぷりの冷製ソースです。

数量・期間限定



**彩り野菜とチキンの
国産トマトジュレ
2セット**
100g×2 **3%UP** **1,520円**
No.139735

単品 100g 760円
No.139734

**アレンジレシビ
彩りジュレ奴**
とうふにかければ
オードブルに変身!

国産トマトのフレッシュな香りと旨みを引き出したジュレソース。

数量・期間限定

軽く焼き目を付けると、
さらに美味しい!



**さかなハンバーグ
3セット**
100g×3 **3%UP** **1,740円**
No.139708

単品 100g 580円
No.139707

国産のさんまなど魚の旨みがギュッと詰まってそのまま美味しい。



白いカレー 3セット **辛さ★★★★**
200g×3 **3%UP** **2,700円**
No.139740

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。



人気の煮豆セット **お買得!**
豆ちゃん(大豆の煮豆) 200g×2
いんげん豆の煮豆 200g×2
No.139738 **2,400円 ▶ 2,100円**
ホクホクとした食感と上品な甘さにこだわった人気の煮豆2種。
※ポイント対象外



クリームカレー 3セット **辛さ★★★★**
200g×3 **3%UP** **2,700円**
No.139706

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。

数量・期間限定



うぐいす豆の煮豆 2セット
200g×2 **3%UP** **1,360円**
No.139705

青えんどう豆をふっくら、まるやかな甘さに炊き上げました。

**アレンジレシビ
うぐいす豆アイス**
バニラアイスに
散らすだけ!

※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す。



納豆 2セット

45g×3パック×2
No.139739

3%UP 776円

良質な国産大豆を使用した小粒納豆。香りやコクが抜群です。

常蔵凍

その子トマト 2セット

400g×2
No.139712

3%UP 1,620円

凝縮したトマトの風味を楽しめるトマトピューレソース。



アレンジレシピ
タコライス

プレミアムハンバーグの
角切りに絡めて、野菜と
一緒にご飯の上に



常蔵凍

しょうゆ 2セット

360ml×2
No.139711

3%UP

1,200円

手間と時間を惜しまずに独自の製法でじっくり熟成。



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

1セットあたり(税別・送料別)

2,300円

- 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 放射性物質抜取検査実施。
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

単独発送

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。



常蔵凍

お買得!

夏のプリン&ゼリーセット

ドリームプリン チョコ67g×3 ドリームプリン カスタード78g×3
フルーツゼリー(オレンジ)70g×3

No.139717 3,780円▶3,400円

夏のおやつに、ひんやり冷やしてお召し上がりください。

※ポイント対象外

数量・期間限定



季節のめぐみ 国産甘夏マーマレード

140g
No.139728

1,000円

果肉と果皮を丸ごと使った、甘夏そのまの美味しさ。

数量・期間限定



常蔵凍

ミックスポン菓子

3セット

80g×3
No.139722

3%UP

2,250円

単品 80g
No.139721

750円

いちごパウダーと、国産の純黒糖で彩りも楽しい、ひとくちサイズ。

数量・期間限定



栗あんみつ 6セット

265g×6
No.139731

4,200円

一口食べて違いがわかると評判の、上品な美味しさ。

数量・期間限定



最中

6個
No.139733

1,000円

北海道産の小豆を用いた上品な甘さの粒あんが美味。

数量・期間限定



さらに
美味しく
リニューアル

レモンサイダー

1箱(24本)

200ml×24本
No.139723

3%UP 7,680円

単品 200ml
No.139724

320円

国産レモン果汁を増量。爽やかな味わいと炭酸の刺激が夏の渴いたのを潤します。



アイス

数量・期間限定



白いコーヒー 10個セット

120ml×10個
No.139704

送料 ¥0 単独発送 4,800円

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	A地域お届け日		B地域お届け日	
	ご注文締切日			
～8/1(火) FAXの場合7/31(月)	●本州(青森県・秋田県・岩手県を除く) ●四国 ●九州(長崎県・鹿児島県の一部地域を除く)		●北海道 ●青森県 ●秋田県 ●岩手県 ●長崎県(一部地域を除く) ●鹿児島県(一部地域を除く)	
	8/9(水) もしくは 8/12(土)		8/10(木) もしくは 8/13(日)	
～8/8(火) FAXの場合8/7(月)	8/16(水) もしくは 8/19(土)		8/17(木) もしくは 8/20(日)	
～8/15(火) FAXの場合8/14(月)	8/23(水) もしくは 8/26(土)		8/24(木) もしくは 8/27(日)	
～8/22(火) FAXの場合8/21(月)	8/30(水) もしくは 9/2(土)		8/31(木) もしくは 9/3(日)	

※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

チョコ10個セット

120ml×10個
No.114828

送料 ¥0 単独発送 5,300円

バニラ10個セット

120ml×10個
No.114829

送料 ¥0 単独発送 4,700円

チョコ5個&バニラ5個セット

チョコ120ml×5個 バニラ120ml×5個
No.113660

送料 ¥0 単独発送 5,000円

①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。②キャンセルの場合は、お届け希望日の2週間前までにご連絡ください(月曜定休)。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。③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。④誠に恐れますが、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)

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

リニューアル

SONOKO GG

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。

■SONOKO GGリニューアルに伴い、定期便のSONOKO GGも新しいものに切り替えてお届けいたします。



SONOKO GG 3本&
SONOKO GG 50粒入 2袋 常 蔵 凍
180粒×3+50粒×2
No.139776 ※ポイント対象外 **57,000円**



SONOKO GG 2本&
SONOKO GG 50粒入 常 蔵 凍
180粒×2+50粒
No.139777 ※ポイント対象外 **40,000円 ▶ 38,500円**



SONOKO GG 常 蔵 凍
180粒
No.139780 **20,000円**

プレゼント



ありがとう乳酸菌
1包



荘水6本セット & SONOKO GG 50粒入 常 蔵 凍
35ml×6+50粒
No.139775 ※ポイント対象外 **45,000円**



SONOKO G.Gロゼ 3本セット &
SONOKO GG 50粒入 常 蔵 凍
150粒×3+50粒
No.139774 ※ポイント対象外 **40,000円**

肌の角層^{*1}を磨き上げ、
より透明感のある明るさ、美しさへ。



夏美人へ導く洗顔セット
美白^{*2}化粧水
& クレンジング
WB ホワイトニングローション【医薬部外品】170mL
WB クレンジングミルク 120mL
No.139757 **5%UP 15,000円**



夏美人へ導く洗顔セット
美白^{*2}化粧水
& ウォッシング
WB ホワイトニングローション【医薬部外品】170mL
WB ウォッシングフォーム 100g
No.139758 **5%UP 15,000円**

*1 角質層 *2 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ



美白^{*}化粧水
& ミルク
WB ホワイトニングローション【医薬部外品】170mL
WB モイスチュアライジングミルク 120mL
No.139756 **5%UP 18,000円**
* メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ



WB
トリートメント
ローション 定期便対象品
150mL
No.139765 **3%UP 9,000円**
肌をやわらかくし、次のスキンケアを受け入れる土台をつくる。



WB
ホワイトニング
エッセンス 定期便対象品
40mL
No.139767 **3%UP 12,000円**
理想の輝き、明るさをもたらす
美白^{*}美容液。
*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ



WB
グランクリーム 定期便対象品
45g
No.139768 **5%UP 25,000円**
スキンケアの仕上げに。内側*からあふれる
ようなうおい、ハリ、透明感をもたらします。
*角質層



WB
スーパー
モイスチャー
クリーム 定期便対象品
50g
No.139762 **5%UP 25,000円**
肌力を高める、豊かなうるおいで
赤ちゃんのようななぶるぶる肌へ。



WB
3D
デザインセラム 定期便対象品
30g
No.139764 **9,000円**
形状記憶ジェルが正面からも、
横からも、立体的にアプローチ。



ホワイトマスク 定期便対象品
90g
No.139763 **3%UP 9,000円**
乾燥しがちな肌をうるおいで包み込み、
透明感あふれる明るい肌に導く、洗い流
すタイプの高機能フェイシャルマスク。



UV対策セット
UVホワイトヴェール【医薬部外品】30g
SPF40/PA+++
サンプロテクト ボディ&フェイス 50mL
SPF50+/PA++++
No.139755 **8,700円**



ライトアップBB
SPF35/PA+++ 定期便対象品
30g
No.139769 **3%UP 4,500円**
光の反射マジックで、肌を自然
に美しく見せる。



UVホワイト
ヴェール 定期便対象品
【医薬部外品】
SPF40/PA+++
30g
No.139771 **3%UP 4,900円**
美白^{*}ケアしながら、紫外線を強力
にブロック。キメ美肌を演出。
*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ



フェイスパウダー &
替パフ **お買得!**
30g (パフ付) + 替パフ1個
No.139766 **5,300円 ▶ 4,500円**
キメ細かなパウダーでやわらか
く上質な質感を演出。
※ポイント対象外



夏のボディケアセット
3Dデザイン フォーボディ 200mL
ボディジェル 150g
No.139754 **9,800円**



ノンシリコン 弱酸性
マイルド
コンディショニング
シャンプー **3%UP 4,500円**
480mL
No.139770
子どもから大人まで毎日使えるリン
ス不要のアミノ酸系シャンプー。
※フレッシュハーバルの香り



GG ディープケアシャンプー
& トリートメント **8,400円**
GG ディープケアシャンプー 480mL
GG ディープケアトリートメント 200g
No.139759



GG ディープケアシャンプー
& ヘアパック **8,400円**
GG ディープケアシャンプー 480mL
GG ディープケアヘアパック 180g
No.139760



口腔ケアセット
マウスウォッシュ 300mL はみがき 100g
No.139761 **3%UP 3,600円**
カラダにやさしい成分と素材
で、健康的な歯と歯茎へ。

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 ※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す。

サプリメント

化粧品



SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!
間食

SONOKO式食事に欠かせない「間食」。
創業者もこよなく愛した間食は
素材、製造方法にこだわり抜いた逸品です。

「間食も食事の一部。必ず食べましょう」と鈴木その子が語っていたように、間食はSONOKO式食事法の特徴のひとつです。間食を摂る最も大事な理由は、効率よくエネルギーを補給するため。そこで鈴木自ら、間食に適した菓子を開発。間食に最適なものとして「カラダの中で速やかにエネルギーに変わる糖質のもの」と挙げていたように、黒蜜風味ようかん、栗まん、クロ子を生み出しました。大の白あん好きだった鈴木は、よく栗まんの皮をスタッフにあげ、中身の白あんだけを食べていたといいます。どれも吟味した素材を用い、丁寧に作り上げた美味しい菓子たち。毎日の間食にぜひ活用しましょう。

黒蜜風味ようかん
240g(20g×12本) **780円**
No.014002
さらっとした甘さが美味の一口食べ切りサイズ。

クロ子
180g **630円**
No.014003
濃厚な甘さとコクが広がる新食感の焼き菓子。

栗まん
2個 **330円**
No.014223
やさしい甘さの白あんと栗、香ばしい生地が絶妙。

職人の卓越した技術から生まれる
SONOKOのあめ。
丁寧な手作業で仕上げています。

SONOKOのあめは、こだわりの素材を用い、職人が丹精込めて手作りしています。真空釜で砂糖と水飴が焦げる直前まで加熱して水分を飛ばすことで、砂糖の香ばしさを引き立て、まろやかな口当たり仕上げています。ただし黒糖は焦げやすく難いため、職人の技術がなくては製造さえおぼつかないことも。さらに味の決め手となる素材を混ぜるのも、職人の手作業で、素早さと混ぜ加減が風味を左右

するので。こうして手作業で作上げられたあめは、豊かな風味とバランスのよい上品な甘さが特徴。「速やかにエネルギーに変わる糖質のもの」として、間食におすすめです。



a
しょうが飴
50g **300円** 常蔵凍
No.014218
しょうがに含まれる辛み成分を6倍*も含んだしょうが末を使用。



*乾燥した状態で辛み成分を比較した場合

b
黒あめ
50g **300円** 常蔵凍
No.014220
沖縄県産の黒糖を使用。黒糖のコクと風味が楽しめる昔ながらの黒あめ。



c
カカオあめ
50g **300円** 常蔵凍
No.014219
カカオマス投入できる限界まで贅沢に使用。カカオの濃厚な味わいに大人も大満足。



d
塩あめ
50g **300円** 常蔵凍
No.014221
長崎の平釜炊きの塩を使用。甘みと塩味のバランスがよく、夏場の塩分補給にも。



あめ工場
視察レポート

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

●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る場合もすべての個口分の送料が無料となります。

お電話注文限定・夏くじ

SONOKO 製品が
もれなく当たる!



夏くじ実施期間:8/1(火)～8(火)

引換期間:8/27(日)まで

※引換商品は、8月中発送のご注文品と同梱でお届けいたします。
単独発送品には同梱できませんのでご注意ください。

対象購入金額:
お買い上げ合計**1万円(税別)**ごとに、1本

※対象外品:定期便などのご予約品・ギフト・浄水器・
浄水器ビルトインカートリッジ・単独発送品など

1等



スーパー
モイスチャークリーム

2等



ホワイト
ストリーム

その他、SONOKO食品がいろいろ当たります!

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

- 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。



“通販メルマガ”のご案内

お電話注文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

FREE

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いません。※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 購入金額(税別)	パール会員 (20万円未満)	プラチナ会員 (20万円以上)	前年度累計 購入金額(税別)	パール会員 (20万円未満)	プラチナ会員 (20万円以上)
通常購入時ポイント 食品・サプリメント・ 化粧品・日用品・ 浄水器(本体・カートリッジ)	1% (購入ポイントのみ)	3% (購入ポイント1% + 商品ポイント2%)	定期購入時ポイント 定期便対象の 食品・サプリメント・ 化粧品	6% (購入ポイント1% + 定期ポイント5%)	
送料サービス特典		月に1回、送料無料でお届け! お電話(通信販売)でのご注文に限りです。 WEB(オンラインショップ)・店頭でのご注文は対象外です。 (税別30,000円未満のお買い上げで代金引換の場合は、 代引手数料300円を申し受けます。)	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。	毎回送料無料でお届け! (税別30,000円未満のお買い上げで代金引換の場合は、 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。 ※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、野菜通販はお届け日の10営業日前までにご連絡ください。)

ポイントの有効期限について 4月1日から翌年3月31日までの間に商品のご購入があれば有効期限は自動的に延長となります。
● 毎年3月31日の時点で過去1年間に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)

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)

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。
※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、
ご確認くださいますようお願いいたします。尚、カードはご本人名義に限らせていただきます。

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括／リボ	○	○	○	○	○※一括のみ リボ不可	○	○
2回分割 ※1	○	○	○	○	—	—	○
ボーナス払い※1,2	○	○	○	—	—	—	—
分割払い※1,3	○	○	○	○	○	—	○

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

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。
一部時間帯指定不可地域がございます。

送料

全国一律 **660円**(1個口につき)

お電話注文は1件*のお届け商品合計が**30,000円(税別)**以上、
オンラインショップは1個口の合計が**10,000円(税別)**以上で送料無料でとなります。
※1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします。 ※詳しくは、ご注文時にSONOKOスタッフへお尋ねください。

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
③ SONOKO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。

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、経済産業省の外郭団体である(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。