

2018

3

THE SONOKO

VOL.288

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

「今日の私が
いちばん若い」

『鈴木そのままのダイエットへの道』より



あなたに似合う
リップを見つけましょう
メイクアップ講座
春のカラーメイク

粒感を残して
より便利な冷凍保存に
あま酒
リニューアル



抹茶の風味と
サクッとした食感が美味!
宇治抹茶ぼうろ
新登場



SONOKOの逸品
肌色を活かして輝かせる
ファンデーション
SONOKOのこだわり
“海の野菜”を摂って、美しく、健やかに
海藻加工品



未来の自分のために。 「今日、一番若く、幸せな私」を生きる

季節の変わり目やカラダのリズムが低下する50歳以降は体調を崩しがちですが「もう歳だから」と思ってはいけないと鈴木その子は語っています。「今が何歳でも、今日の自分が一番若々しい。明日の自分のために、よりよく変わっていくこと=生きることです。未来のあなたを育む知恵(SONOKO式食事法)で、

皆さんのが心もカラダもキレイになってずっと笑顔でいられることを願っています」とも。明日も「一番若くて幸せ」でいるために、朝・昼・夕の食事を規則正しく。よりスムーズな栄養補給でリズムのある生活をサポートする白米や肉・魚、スパイスの積極的な摂取をおすすめします。

SONOKO式で
食事とカラダのリズムを
整えましょう



白米

SONOKO式食事法の要ともなる白米は、スムーズな栄養補給に欠かせない主食。玄米や胚芽米の場合、負担になることもあるため、一定量の白米を決まった時間に摂るのがベストです。



そのごはん
1箱(36パック)
ササニシキ
180g×36パック
No.147751
常・
10,800円
7%UP
+756ポイント



肉・魚

血や肉をつくり、筋肉を増やすために不可欠な栄養素・タンパク質を豊富に含み、カラダのリズムをケア。脂質も多く含まれるため、食材や部位を選び、焼く・蒸すなどの調理法で余分な脂質は除去しましょう。

時鮭の塩焼き
2セット
80g×2
3%UP

1,780円
No.147766
常・
藏・凍



豚肉のシャリアピン
2セット
200g×2
3%UP

1,800円
No.147753
常・
藏・凍



数量・期間限定 常・
肉巻ポテト中華ソース

2セット
230g(115g(3本)×2袋)×2
3%UP
No.147785
1,200円
単品 230g(115g(3本)×2袋)
No.147784

2,400円

常・
藏・凍

七色唐辛子
25g
3%UP

1,170円
No.147778
常・
藏・凍

国産真いわしの
しょうが煮 3セット
73g×3
3%UP

1,200円
No.147769
常・
藏・凍

プレミアムハンバーグ
3セット
120g×3
3%UP

2,760円
No.147755
常・
藏・凍

しょうが飴 3セット
50g×3
3%UP

900円
No.147749
常・
藏・凍

スパイス

しょうがや唐辛子、カレー粉などを摂るとカラダがイキイキします。そのことからもわかるように、スパイスにはカラダを活性化する効果があり、カラダのリズムアップを応援します。



黄色いカレー
1箱(30袋)
辛さ★★★★
200g×30
No.147763
常・
22,500円
7%UP
+1,575ポイント

有機ジンジャー
りんごとすだち
有機しょうがシロップ(濃縮)
310g(4~6倍希釈)
3%UP
1,500円
No.147794
常・
藏・凍



七色唐辛子
25g
3%UP

1,170円
No.147778
常・
藏・凍

国産真いわしの
しょうが煮 3セット
73g×3
3%UP

1,200円
No.147769
常・
藏・凍

しょうが飴 3セット
50g×3
3%UP

900円
No.147749
常・
藏・凍

常・
藏・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

力キエキスパワーでカラダのリズムを整えて、
一番若々しい明日へ

今月だけの謝恩価格!



さらに!

SONOKO GG
50粒入2袋
12,000円相当
プレゼント!

SONOKO GG
6本セット+50粒入

180粒×6+50粒 No.147845

常・蔵・凍 ※ポイント対象外

すべて合わせて
22,000円相当もお得!!

120,000円

110,000円



SONOKO GG
50粒入1袋
プレゼント!

SONOKO GG 3本セット

180粒×3 No.147846 常・蔵・凍 ※ポイント対象外

6,000円相当もお得!!

57,000円

GGの力を強く引き出し、
乱れがちなリズムをケア

活力を与えて、目覚めの朝、活性化する昼、
ゆったりしたい夜などカラダのリズムを根本から
コントロール。エネルギーサイクルを土台から
支え、GGのパワーを底上げします。

GG デイリーブースター 1箱(10本)
50ml×10本 4,000円 常・蔵・凍
No.031028

毎日習慣
1日1~2本



毎日習慣
1日1~2粒

ずっと笑顔で暮らすために!クリアな毎日をサポート

一番若々しい今日を心豊かに暮ら
し、明日もイキイキと過ごすために。
大切な冴えとひらめきにアプローチ
し、心身ともにストレスなく、ポジティブ
でクリアな毎日を応援します。

能活生活
30粒
No.035001 7,000円 常・蔵・凍

※オンラインショップではお取扱いしておりません

やってみよう!
あたまの体操

問: ○○に入るひらがな
2文字は何でしょう?

十 → た
一 → ひ
二 → め
三 → ル → ○○

答えは15面へ

定期的に摂ることで手応えを実感!
リズミカルな毎日を継続する「定期便」がおすすめです!

定期便
送料¥0 常・蔵・凍
GG デイリーブースター 3箱セット
セット内容:1ヶ月分
50ml×10本×3 月々12,000円
No.134735



定期便だと初回に
さらに/
1箱
プレゼント!

定期便
送料¥0 常・蔵・凍
能活生活 2箱セット
セット内容:1ヶ月分
30粒×2
No.136959 月々14,000円



定期便だと初回に
さらに/
1箱
プレゼント!

定期便が断然お得!

お 得
1 毎回5%の
定期ポイント

お 得
2 6回目に30%の
ボーナスポイント

お 得
3 毎回送料
無料

よく買う
ものは

※定期便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ご請求させていただきます

※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15面をご覧ください

●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が
複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となります。

春です！キレイを磨いて外出を！

鈴木その子は「年齢を重ねてもイキイキと暮らすことが一番幸せな人生」とい、そのためには「適度な刺激」が大切と語っていました。お手入れとメイクで美しさに磨きをかけて出かけることも適度な刺激になります。未来の自分のために、キレイな私を更新し続けましょう！

発売から1周年！

大人肌を 明るくするおす ホワイトマスク

保湿、透明感、エイジング*のスペシャルケア「ホワイトマスク」。乾燥しがちな大人肌をたっぷりのうるおいで包み込み、みずみずしさをアップ。透明感あふれる明るさとハリを両立して、やわらかく弾む肌へ導きます。

* 年齢に応じたスキンケア

ポイント クレンジング、洗顔後、ローションで肌を整えてからご使用ください。



メイクの
下地に

顔・全身に
使える

紫外線ケアは
3月から必須です！

1. UVホワイトヴェール [医薬部外品]

[SPF40/PA+++]
美白*1、UVケア、肌色補正の3役を1本で叶え、キメ美肌に見せる薬用美白下地。

2. ライトアップBB

[SPF35/PA+++]
美容液成分*277%配合。素肌感覚の軽いつけ心地ながら、優秀なカバーパーで美しく。

3. サンプロテクト ボディ&フェイス

[SPF50+/PA++++]
肌へのやさしさと最強*3のUVプロテクト力を両立。みずみずしく透明な使用感が◎。

*1 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

*2 紫外線防止成分とパウダー成分以外の成分

*3 自社史上

発売1周年記念特価

ホワイトマスク&WBセット
各24,000円▶各22,800円

1,200円
お得!
3%UP



クレンジングタイプ No.147821
●WB クレンジングミルク 120mL
●WB ホワイトニングローション
【医薬部外品】170mL
●ホワイトマスク 90g

ウォッシングタイプ No.147820
●WB ウォッシングフォーム 100g
●WB ホワイトニングローション
【医薬部外品】170mL
●ホワイトマスク 90g

クレンジング、洗顔、ローションにマスクをプラス

ホワイトマスク&GGセット
各23,000円▶各21,850円

1,150円
お得!
3%UP



クレンジングタイプ No.147823
●GG クレンジングクリームR 120g
●GG モイストローション 120mL
●ホワイトマスク 90g

ウォッシングタイプ No.147822
●GG フォーミングウォッシュ 90g
●GG モイストローション 120mL
●ホワイトマスク 90g

3月は紫外線量が急上昇。

しっかりと紫外線対策を
始めましょう！



660円
お得!

UVケアセット
13,200円▶12,540円

No.147824 3%UP

【セット内容】
●UVホワイトヴェール【医薬部外品】30g
●ライトアップBB 30g
●サンプロテクト ボディ&フェイス 50mL

自分に似合うカラーを見つけ、一番キレイな私でお出かけ

イキイキと美しくいるためには、自分に合うメイクを見つけることも大切です。
自分の肌色に合うメイクで、軽やかに外出しましょう！



銀座店スタッフ
高橋の
レクチャー

まずはファンデーションの
カラーをチェック

A 肌色が
●クリーム色に近い
●洋服は茶色や
●ベージュ系が似む
●ゴールドの
●アクセサリーが
肌に似む

B 肌色がピンクに近い
●洋服は黒や
●グレー系が似む
●シルバーの
●アクセサリーが
肌に似む

Aが多い人→オーカル系
Bが多い人→ピンク系

オーカル系の肌には
オレンジ系のリップが似合う

ふだん
使い

落ち着きと華やぎを両立
したブラウンは、パー
ティーにも◎！

SONOKO
ファンデーション
オーカル
各5,000円

(しつとりタイプ)15g No.043002

(さっぱりタイプ)12g No.043004

シーンを選ばず、誰から
も好印象のオレンジ系
は普段使いにぴったり。

お出かけ

セレクト
リマナチュラル
ピュアリップスティック
各3,800円 常温凍

ふだん使いに
おすすめ
ゴルデンタン
No.043965

お出かけに
おすすめ
チョコレート
No.043964



セレクト
リマナチュラル
ピュアアイカラー 各3,800円

ブラウン系 No.043968 常温凍

パープル系 No.043967 常温凍

① A B C A B

② A C A C

③ A C B C

使い方次第で3通りの
メイクが楽しめます。

ピンク系の肌には
ローズ系のリップが映える

ふだん
使い

お出かけ

やわらかな雰囲気を演
出する明るめのローズ
は、デイリーに大活躍。

セレクト
リマナチュラル
ピュアリップスティック
各3,800円 常温凍

ふだん使いに
おすすめ
SONOKO
ファンデーション
ピンク
各5,000円

(しつとりタイプ)15g No.043001

(さっぱりタイプ)12g No.043003

お出かけに
おすすめ

ライトローズ
No.043961

ヴィヴィットワイン
No.043958

ポイント交換で
お得!

SONOKO デー

3/1(木)~31(土)

お手持ちのポイントも、これから貯めていただくポイントも「SONOKO デー」の
ポイントアイテムと交換するのが断然お得です！年に2回のこの機会、どうぞお見逃しなく！

● SONOKO デーのポイント交換について

- 1 ポイント交換アイテムは、SONOKO デー開催期間中のみ交換が可能です。
開催期間以外は、1ポイント=1円でのお値引きとしてのみご利用可能です。
- 2 ポイント相当額の金額を現金やクレジットカードでのお支払いでお求めいただくこと（たとえば、10,000ポイントの代わりに現金やクレジットカードで1万円のお支払いなど）はできませんので、あらかじめご了承くださいませ。

● ポイントが付くタイミングについて

- 1 銀座店でのお買い物の場合は、その場でポイントが付きますので、お買い物の直後にポイントを利用することができます。
- 2 お電話注文やオンラインショップでお買い物の場合は、ポイントの付与に時間差があり、ご注文をされた時点ではなく、商品がお手元に届いた時点でポイントが付きます。
(プレゼントポイントの場合は、それより後の場合もございます。詳しくはお尋ねください。)

+10%
Point

ポイントの
期限に
ご注意を！

サプリメント

食品

化粧品・日用品

ポイント交換アイテム



10,000 ポイント

莊水
2セット
35ml×2
No.147850
常・藏・凍

6,000円
相当お得！



5,000 ポイント

SONOKO
G.G.口ゼ
150粒
No.147851
常・藏・凍

9,000円
相当お得！



4,400 ポイント

素ドリンク 月
500ml
No.147872
常・藏・凍

1,100円
相当お得！

送料￥0
単独発送
*すべてポイント対象外

3,500 ポイント ごはんが美味しいセット

忙しい時こそ、カラダへの思いやり。
No.147866
さっと食べられる基本の3点セット。



【セット内容】
● 莊たまご 1パック(6個)
● 小松菜のおみそ汁 1袋(4.5g)×6
● そのごはん ササニシキ 180gx6
※十分に注意して梱包いたしますが、たまごのビビ割れにつきましてはご容赦ください。

2,500 ポイント 洋菓子セット

ドリームプリンをはじめ人気の
洋菓子をセットに。



【セット内容】
● フルーツゼリー オレンジ 70gx2
● チョコゼリーケーキx2
● ドリームプリン カスタード 78gx2
● モーニングケーキx2

2,500 ポイント 和菓子セット

お年寄りから小さなお子様まで、
No.147868
みんな喜ぶ和菓子セット。



【セット内容】
● おはぎ 200g(4個)
● みたらし団子 200g(5本)
● 黒豆塩大福 220g(4個)
● 栗まん 2個
● せんべい ざらめ 6枚

8,000 ポイント スタンダード献立セット

数量限定

No.147870 常・藏・凍

佃煮が中心のスタンダードメニュー。SONOKO式
献立を始めたい方におすすめです。



7,000 ポイント ボルドーワイン赤・白セット

No.147871 常・藏・凍



900円
相当お得！

【セット内容】
● ボルドーワイン赤 750ml
● ボルドーワイン白 750ml
●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

4,000 ポイント からだバランスプレート(5種)

No.147869 常・藏・凍

1,500円
相当お得！



【セット内容】
● 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

1,800 ポイント
ホワイティ
2セット

500ml(5倍希釈)×2

No.147863 常・藏・凍

1,500 ポイント
板のり
2セット

10枚×2
No.147855 常・藏・凍

1,500 ポイント
国産いちご
ジャム 2セット

150g×2

No.147864 常・藏・凍

300円
相当お得！

1,400 ポイント
ダージリン
ティー 2セット

2gx10袋×2
No.147865 常・藏・凍

500円
相当お得！

50,000 ポイント

人気
No.3

スーパー
ビューティセット

数量限定

No.147862 常・藏・凍

【セット内容】
● エッセンス ステップ1 5mL×7
● エッセンス ステップ2 30mL
● スーパーモイスチャーケアクリームR 50g
● SONOKO GG 180粒

51,000円
相当お得！

20,000 ポイント

パルファム

7mL
No.147852
常・藏・凍

3,000円
相当お得！

スーパーモイスチャーケアクリームR
50g
No.147854 常・藏・凍

5,000円
相当お得！

5,000 ポイント
オードトワレSOU

50mL
No.147853
常・藏・凍

2,000円
相当お得！

4,500 ポイント
ハンド&ネイル
トリートメント 2セット

50g×2

No.147859
常・藏・凍

1,900円
相当お得！

3,500 ポイント
マイルドコンディ
ショニングシャンプー

480mL
No.147861
常・藏・凍

1,000円
相当お得！

2,500 ポイント
ボディクリームR
220g
No.147856
常・藏・凍

1,000円
相当お得！

2,000 ポイント

ボディジェル

150g
No.147860
常・藏・凍

800円
相当お得！

100,000 ポイント

浄水器据置タイプ

90φ×W180×H170mm

No.147857 常・藏・凍

工事のいらない据置タイプ。
浄水器を新設する絶好のチャンスです！

60,000円
相当お得！

おすすめ！ 新商

3月の新商品



常温・冷凍

手づくりの米麹に酒粕を加えた、ほんのり甘い味わいが人気のSONOKOの「あま酒」。のどごしの良い擦りつぶしタイプとなり、さらに飲みやすく。より低い温度で殺菌を行うことで、米麹そのものの豊かな風味がより味わえるようになりました。

あま酒 リニューアル

12袋セット

160g(清涼飲料水)×12

7%UP
+259ポイント

3,700円

今月の
お得！

6袋セット

160g(清涼飲料水)×6 No.015927

1,850円

単品

160g(清涼飲料水) No.015926

350円

セットで
250円
お得！

3月の1週間グルメセット A・定番献立セット(スタンダード献立セットは除く)に入っています ▶ 詳細は8・9面へ

理由あって
愛されています

SONOKO の逸品

カバーしながら
自然な仕上がり
SONOKO
ファンデーション



しっとりタイプ
ピンク 15g No.043001
オークル 15g No.043002
さっぱりタイプ
ピンク 12g No.043003
オークル 12g No.043004

各5,000円

※ケースは別売です

1994年の販売開始から、愛されて23年

鈴木その子が片時も手放さないほど愛用したSONOKOファンデーション。軽やかなつけ心地ながら、シミやそばかすなどをしっかりとカバー。乾燥の季節も、肌にしつとりとなじんで一日中なめらかな美肌を保持します。室内でも戸外でも、それぞれの光の中で美しく見えるように、日本人の肌色やトーンを研究し尽くした上で開発しているため、年齢を問わず多くのお客様から「肌に透明感が出た」「キレイになった」とよく言われるなど、うれしいお声をいただいている。また、「ファンデーションのもうひとつの大切な役割は、紫外線や空気の汚れなどから肌を守ること。スキンケアの最後の守りのステップとしての機能を忘れてはいけません」と鈴木その子が語るように、高いスキンケア効果も好評です。

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)

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

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



情報

1~2月の新定番商品



有機フルーツ+野菜100

30本 190g×30本
No.015925常温凍 7,980円
送料￥0 単品発送6本 190g×6本
No.015923

常温凍 1,680円

有機JAS認証のフルーツと野菜を使い、有機JAS認証を得た工場で製造。果汁分を多くすることで飲みやすいさらりとした口あたりに仕上げました。中でもバナナを多めに配合し、とろみもあり飲みごたえ充分です。

昆布水のもと
徳用パック

120g No.013385 2,850円

「昆布水のもと」が約4週間分も入ったお得な徳用パック。従来よりも効率よく昆布水をつくり手軽にお料理に使ったりできるよう、北海道産の真昆布を細切りにカットしました。

パッケージ変更

エコに配慮してパッケージをコンパクトにしました

ソフトクッキー チョコレート味

9枚 No.014184 1,111円

定番に
仲間入りしましたお得な調味料
おまとめセットしょうゆ 3本セット
No.011026 1,880円だしの素(顆粒) 3袋セット
No.011025 1,880円純米酢 3本セット
No.011024 2,300円和風ドレッシング
3本セット
No.011027 1,580円かつおつゆ 3本セット
No.011028 2,180円

価格・内容量変更

仕入れ価格高騰により、
4月より値上げさせていただきます

● 浄水器カートリッジ

- ・据置タイプ 16,000円に値上げ予定
- ・ビルトインタイプ 31,000円に値上げ予定
- ・バスルームタイプ 26,000円に値上げ予定

原料価格高騰により、値上げさせていただきました

- しょうゆ
680円に値上げ
- だしの素(顆粒)
680円に値上げ
- 純米酢
820円に値上げ
- 和風ドレッシング
580円に値上げ

パッケージ・ラベル変更

● キムチの素

瓶の仕様が変わります。
内容量・中身の変更はございません● セレクト オーガニック
スポーツドリンク

食品表示法改定に伴い表示の一部を変更いたします

● セレクト カシスジャム

● アイトリートメント
現行品がなくなり次第切り替え● ホワイトストリーム
4月切り替え予定● エッセンス ステップ2
4月切り替え予定

リニューアル予定

● 黒蜜風味ようかん 5月予定

なくなり次第
販売終了

- ドリームプリン チョコ
- 荘 デイクリーム
- 荘 ナイトクリーム
- アロマストーンディフューザー

販売終了

- コーンポタージュ
- セレクト 大豆そぼろの味噌太郎
- 北海道産豚肉 ジンジャーソテーセット
- セレクト 麹ぐると

- 荘 モイスチュアローション
- アイブロウペンシル(グレー)
- セレクト クイーンズブーケ
ビューティーエッセンス

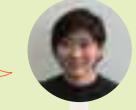
皆様からお寄せいただいた
お声を紹介いたします。1,000ポイント
プレゼント!

皆様のご投稿をお待ちしております!

仕事前の1本が欠かせません!

仕事がある日はGG デイリーブースターを飲むようにしていますが、飲んだ日と飲み忘れた日では頑張りが違うように感じます。飲んだ日は頑張りが増して1日中元気が長続きしますね。最初は味が甘く感じて敬遠していましたが、今ではなくてはなりません! (千葉県 奈良岡絵里様)

ありがとうございます。私もここ一番!という日や、元気がないと感じる日は必ず飲んでいます。特に季節の変わり目は毎日飲みますが、やはり体調が違いますね!



代表・権藤より

SONOKOのパンや和菓子は元気の源です!

毎月パンセットがとても楽しみです!特に、厚切り山型パンにトーストクリームをのせて食べると幸せな気分になります。また、黒蜜風味ようかん、クロ子、栗まん、4種類のあめなどの「何度も食べても飽きないやさしい甘さ」が好きで、小腹が空いた時によく食べています。(福岡県 大橋なつみ様)

パンセットやスイーツへのお声をいただきありがとうございます!
食は毎日のものなので、カラダにやさしく飽きのこないものをつくるようにしています。ぜひ一度銀座店にもお出かけください!

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。※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です。



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。

3月のセットのお届けは▶4/5(木)まで

ご希望日にお届けいたします

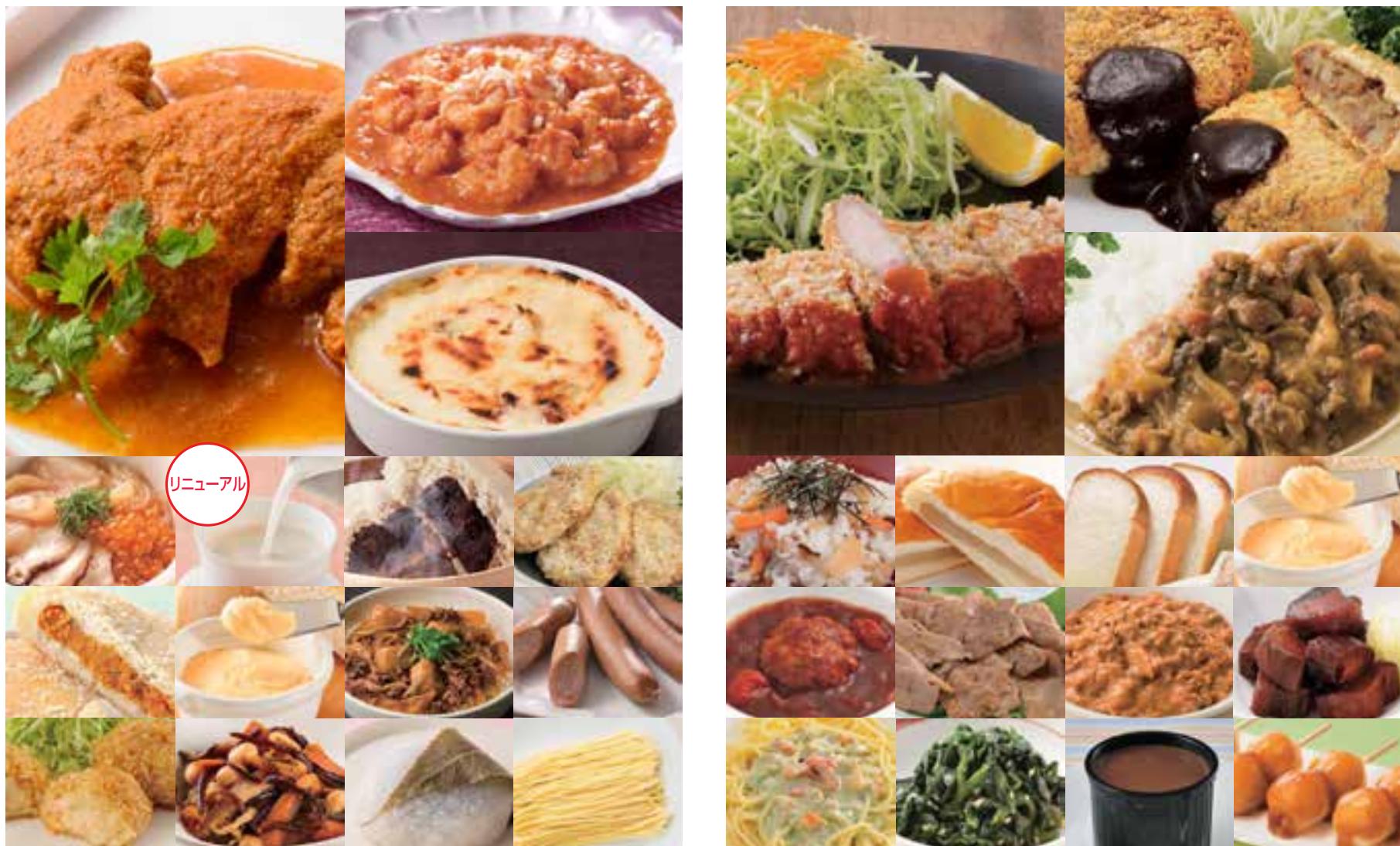
ご注文受付日・お届け地域によりご希望日にお届けできない場合がございます

献立

大人気、SONOKO式献立。美味しい食べて、すっきり美人!

血行を促進するスパイシーな料理で代謝を活発に!

代謝を助けるビタミンB1が豊富な豚肉料理をご用意。



数量限定

3月の1週間グルメセット A

No.147803 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、カレーパン、あんまん、生パスタ、トーストクリーム×2、焼きフライ（一口ヒレカツ）、スパイシーチキン、無塩せきポークウインナー スパイシー、牛すき丼、ぶりぶり天然エビのクリームコロッケ×2、海の幸マカロニグラタン、北海の恵みごちそう丼（2袋）、ポークカレー、クリムカレー、小松菜のおみそ汁×2、ミニハンバーグと白菜のクリームスープ、国産たまごスープ、具だくさんミネストローネ、ひじきの煮物、鶏そぼろ入りうの花、ノンオイル中華 海老チリソース、ちらし寿司の素、ほうれん草としめじのおひたし、きんぴらごぼう、豆ちゃん（大豆の煮豆）、ちりめん山椒、ひじき煮（小分け）、あま酒×2、桜餅、あられ

朝 昼 間 夕
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



NEW

数量限定

3月の1週間グルメセット B

No.147804 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、生パスタ、カレーパン、トーストクリーム×2、焼きフライ（ハーブ豚とんかつ）、焼きフライ（コロッケ）、越後もちぶたのハンバーグ→トマト煮込み～、スライスハム、豚の味噌焼きセット、豚肉のシャリアピン、かつを煮、秋鮭の塩麹漬け焼き、小松菜のおみそ汁×2、エビと香りバジルのクリームパスタソース、ビーフハヤシ、玉子焼き、ほうれん草の和え物、ちらし寿司の素、切り干し大根、ほうれん草としめじのおひたし、きんぴらごぼう、ひじきの煮物、栗まん（2個）、ドリームプリン カスタード、チョコゼリーケーキ、みたらし団子、モーニングケーキ

朝 昼 間 夕
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



NEW

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。

数量限定

3月の朝昼間食セットプラス

No.147807 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】フレンチトースト、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、カレーパン、生パスタ、豚肉のシャリアピン、焼きフライ（コロッケ）、スライスハム、時鮭の塩焼き×2、小松菜のおみそ汁×2、玉子焼き、ほうれん草の和え物、切り干し大根、ほうれん草としめじのおひたし、ひじきの煮物、からだバランスプレート 豚団子の和風クリーム煮セット、桜餅、モーニングケーキ



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)」と併せてご活用ください ※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.jpShop 銀座店 営業時間 (月曜定休)
11:00~19:30
お問合せ 03-4335-7878



一口ヒレカツなど、SONOKOならではのヘルシーなフライがいっぱい!

数量限定

3月のごちそう詰め合わせセット

No.147806 5,000円

【セット内容】焼きフライ(一口ヒレカツ)、焼きフライ(コロッケ)、焼きフライ(メンチカツ)、肉じゃが、スライスハム、チョコゼリーケーキ

常 蔵 凍

豪華なメニュー内容に、
「素ドリンク 月」が入って
穏やかな休息もサポート。

すっきり献立セット デラックス

No.147812 15,000円 常 蔵 凍

朝 昼 間 夕 間
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



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、真ダコとエビの黄身酢和え、鶏そぼろ入りうの花、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ジュ、小松菜のおみそ汁、昆布水のもと、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



佃煮を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 間
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

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、親子丼、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

No.147809 16,230円 常 蔵 凍

朝 昼 間 夕 間
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

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】バーガーパンズ×2、特大白あんぱん、カレーパン、ロールパン、かぼちゃとこしあんの2色パン、レーズンパン、らーめん風、生パスタ、ワイルドブルーベリージャム(2袋)、プレミアムハンバーグ、無塩せきポークウインナー、スライスハム、鶏の白焼き、牛すき丼、時鮭の塩焼き、ミートソース、ビーフシチュー、具だくさんミネストローネ、北海道にんじんポタージュ、ほくほくポテトのクリームシチュー、オムレツ、切り干し大根、鶏そぼろ入りうの花、ポテトサラダ、ひじき煮、いんげん豆の煮豆、帆立しぐれ煮(小分け)、ドリームプリン カスタード、栗まん(2個)、モーニングケーキ、フルーツゼリー オレンジ



今月はなんとトーストクリームが3個付いてきます!

数量限定

3月のパンセット

No.147805 4,000円 ▶ 3,800円

200円
お得!

【セット内容】いちごメロンパン、その子のチョコパン、特大白あんぱん、厚切り山型パン、トーストクリーム×3、手造りもっちりナン(3枚)、ワイルドブルーベリージャム(2袋)×2

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。

すっきりスターー献立セット

No.147811 13,334円 常 蔵 凍

朝 昼 間 夕 間
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

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、八宝菜、ミートソース、国産ま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、小松菜のおみそ汁×2、昆布水のもと、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



佃煮を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 間
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

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、親子丼、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



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.147810 17,000円 常 蔵 凍

朝 昼 間 夕 間
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

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、親子丼、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(2袋)×2、小松菜のおみそ汁、北海道にんじんポタージュ、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



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した。

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。

※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。

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。

皆様への感謝の思いをカタチにしてお届けします!

数量・期間限定

謝恩BOX

どちらにも SONOKO GG (180粒) が入っています!
ふだんは購入できない食品も盛りだくさん!送料￥0
単独発送お1人様につき
各1点限り

フレンチトースト

米粉ロールケーキ
キャラメル(3切)5万円
謝恩BOXNo.147849
※ポイント対象外 常・蔵・凍焼きフライ
(一口ヒレカツ)

ビーフハヤシ

No.147848
※ポイント対象外 常・蔵・凍米粉ロールケーキ
抹茶(3切)

数量・期間限定



黒毛和牛ローストビーフ

200g
No.147771
7%UP
+336ポイント

4,800円

黒毛和牛のモモ肉を使用。紀州備長炭で香ばしく焼き上げました。

数量・期間限定



肉巻ポテト中華ソース

2セット

230g(115g(3本)×2袋)×2
No.1477853%UP
2,400円单品 230g(115g(3本)×2袋)
No.147784
1,200円

国産ポテトを国産豚肉で包みました。中華風甘酢ソースが絶妙。小分けパックでお弁当にぴったり。



プレミアムハンバーグ 3セット

120g×3
No.147755
3%UP

2,760円

牛肉と豚肉の脂身の少ない部位を用いて肉の旨みをアップ。



豚どんセット 2セット

豚肩ローススライス160g・タレ50g(2人前)×2
No.147781

3%UP

1,800円

醤油ベースの甘いタレがご飯とも相性抜群。



豚の味噌焼きセット 2セット

豚モモスライス160g・タレ50g(2人前)×2
No.147782

3%UP

1,560円

甘辛い味噌ベースのタレと赤身が美味しい豚モモ肉のセット。

北海道産豚肉 調
ケチャップソテーセット 2セット豚モモスライス150g・タレ30g(2人前)×2
No.147791

3%UP

1,600円

懐かしさを感じる甘辛いケチャップ味の豚肉のソテー。



豚肉のシャリアピン 2セット

200g×2
No.147783
3%UP

1,800円

コクと素材の旨みを引き出した絶品ソースのシャリアピン。

越後ちぶたのハンバーグ
~トマト煮込み~ 2セット200g×2
No.147762
3%UP

1,800円

新潟県産豚肉を使用。その子トマトを使ったソースでじっくり煮込みました。



北海の恵みごちそう丼 (2袋)

186g(93g×2袋)

No.147789
1,800円国産真いわしの
しょうが煮 3セット73g×3
No.147769
3%UP

1,200円

国産しょうがを使い、くさみのない味に仕上げました。



八宝菜 3セット

180g×3
No.147788
3%UP

2,100円

8種類の具材が楽しめる、素材の食感と味わいが楽しい一品。

時鮭の塩焼き
2セット80g×2
No.147776
3%UP

1,780円

ご飯によく合う塩加減で鮭本来の旨みをしっかり堪能。

本山漬 白鮭焼きほぐし
2セット80g×2
No.147793

3%UP

1,300円

一尾ずつ丁寧に塩漬けし、焼き上げてほぐしました。



蒲鉾 2セット

200g×2
No.147764

3%UP

2,400円

イトヨリダイの旨みとプリッとした歯応えの蒲鉾。

ほくほくポテトの
クリームシチュー 2セット200g×2
No.147756
3%UP

2,000円

具だくさんでボリューム満点。とろけるクリームシチュー。

国産鶏の
バイン
ぶっかけ白湯スープ 2セット200g×2
No.147768
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。

小松菜のおみそ汁 (5袋)
2セット4.5g×5袋(フリーズドライ)×2
No.147779
5%UP

+75ポイント

お湯を注げばすぐできる国産小松菜のお味噌汁。

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



黄色いカレー
1箱(30袋) 常・蔵・凍
辛さ★★★★

200g×30
No.147763
7%UP 22,500円
+1,575ポイント

カレーの醸醸味を詰め込んだ旨みたっぷり辛口カレー。



そのこ米ごはん

1箱(36パック) 常・蔵・凍
ササニシキ180gx36パック
No.147751
送料￥0
単独発送

7%UP 10,800円
+756ポイント

特定農家が育んだ産地限定米の旨みをそのままパックに。電子レンジで温めるだけで、炊きたてのようなふくらとした仕上がりに。



北海道にんじんポタージュ
3セット

150g×3
No.147790
3%UP 1,350円
にんじんと玉ねぎの甘みを引き出したクリーミーなポタージュ。



具だくさんミネストローネ
3セット

150g×3
No.147767
3%UP 1,350円

9種の野菜がたっぷり! 彩りも楽しいミネストローネ。



オムレツ(3個)
セットで400円
お得!

100g×3個
No.147747
3%UP 2,000円

たまごを手作業でかき混ぜ、ひとつひとつ丁寧に焼き上げました。



玉子焼き
10個(490g) 常・蔵・凍

No.147766
5%UP 1,500円
+75ポイント

だしが利いた、深みのあるやさしい味わいの玉子焼き。



混ぜて炊くだけ 筍ごはん
3セット

150g(2合用)×3
No.147773
3%UP 2,550円

単品 150g(2合用)
No.147772 850円



ちらし寿司の素 3セット

具材50g・寿司酢20ml(1食分)×3
No.147754
3%UP 1,800円

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い調和。



納豆 2セット

45g×3パック×2
No.147786
3%UP 776円

吟味した国産の良質な大豆を使用し、じっくりと発酵させた小粒納豆。



葉唐辛子 2セット

100g×2
No.147796
3%UP 1,300円

ピリッとした辛みと旨みが詰まつた葉唐辛子の佃煮。



生わかめ 2セット

200g×2
No.147780
5%UP 1,486円
+74ポイント

肉厚でしっかりした食感が特徴。素材本来の美味しさが味わえます。



乾わかめ 2セット

30g×2
No.147765
5%UP 1,486円
+74ポイント

なめらかな舌触りとしっかりした歯ごたえ、使いやすさが好評の一品。



梅干し 2セット

100g×2
No.147787
3%UP 1,800円

まるやかな酸味がやみつき。大粒で肉厚の紀州産南高梅。



七色唐辛子

25g
No.147778
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。



その子トマト 2セット

400g×2
No.147752
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。



だしの素(顆粒) 3セット

120g×3
No.147753
7%UP 1,880円
+132ポイント

原料は天然素材のみ。ひと振りすれば料理の味がグンとアップ。



あんしん野菜

有機JAS認証の野菜7~10種*

*※ポイント対象外

*※生鮮品のため、配達エリア限定です
(北海道、九州、沖縄県、四国、離島にはお届けできません)

2,300円

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

土、肥料、安全*2にこだわった
契約農家から、旬の美味しい
野菜をお送りします。ご注文
後、約1週間でお届けします。

詳しくはホームページをご覧ください ▶ www.sonoko.co.jp/veggie



あま酒 12袋セット

160g
(清涼飲料水)×12
7%UP 3,700円
+259ポイント

より低い温度で殺菌を行い、米麹そのものの風味が楽しめるまろやかな味わいに仕上げました。



ボルドーワイン 赤

750ml
No.147757
常・蔵・凍

7%UP 3,950円
+277ポイント

ジロンド川の中洲「パティラ島」で栽培されたブドウを使用。メルロー一種特有の芳醇でまろやかな味わいが魅力的なワインです。

●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



ボルドーワイン 白

750ml
No.147758
常・蔵・凍

7%UP 3,950円
+277ポイント

ステンレスタンクで自然発酵・熟成。ソーヴィニヨン・ブランを60%使用し、フレッシュな香りと爽やかな味わいに仕上げました。



ロゼ スパークリング
ワイン

750ml
No.147761
常・蔵・凍

7%UP 3,950円
+277ポイント

※外気温によっては瓶内で二次発酵が進み、開栓時に栓が飛び出しきれいをしたり、中身が吹き出しがあります。※開ける前に栓を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体、壊れ物に向け開栓しないでください



有機ジンジャー
りんごとすだち

有機しょうがシロップ(濃縮)
310g
(4~6倍希釈)
3%UP 1,500円
No.147794

からだがポカポカ温まる生姜ドリンクの素。



有機フルーツ+野菜 100
30本

190g×30本
No.147795
7%UP 7,980円
+559ポイント

有機JAS認証のフルーツと野菜を使い、果汁分たっぷりの爽やかな飲み口に。



コーヒー 2セット

挽き豆200g×2
No.147748
5%UP 2,720円
+136ポイント

生豆にこだわりの焙煎を施した香り豊かなオリジナルブレンド。



緑茶 2セット

5g×5袋×2
No.147797
3%UP 2,000円

こだわり抜いた茶葉のまろやかで豊かな味わい。



国産茶葉
ウーロン茶 2セット

2.5g×10袋×2
No.147770
3%UP 2,400円

きれいな黄金色が特長。国産茶葉のウーロン茶。

※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
●注文品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象としません。

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の場合もすべての個口分の送料が無料となります。

●別途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しません。



お花見スイーツセット 特価 常温・冷凍 **470円** お得!

No.147808 3,970円▶ **3,500円**

【セット内容】桜餅 200g(4個)、みたらし団子 200g(5本)、おはぎ 200g(4個)、ミックスポン菓子 80g、宇治抹茶ぼうろ(2袋) 50g×2



常温・冷凍
桜餅
2セット

200g(4個)×2 3%UP **1,560円**

单品 200g(4個) **780円**

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。



宇治抹茶ぼうろ(2袋) 50g×2 No.147875 **900円**

抹茶のほろ苦さと生地の甘さが絶妙なぼうろ。軽い食感とあっさりとした味わいが楽しめます。



本格カステラ(プレーン) 鈴木その子オリジナルレシピで仕上げた、卵の味わいが濃厚なしっとりとしたカステラ。

1本(12切) No.147792

2,500円

※ポイント対象外



ミックスポン菓子

2セット
80g×2 No.147760 3%UP **1,500円**

单品 80g No.147759 **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。



常温・冷凍
おはぎ
2セット

200g(4個)×2 3%UP **1,560円**

单品 200g(4個) **780円**

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。



アイス

バニラ(10個) 120ml×10個 No.114829 **4,700円**

チョコ(10個) 120ml×10個 No.114828 **5,300円**

バニラ&チョコ(各5個)

バニラ 120ml×5個
チョコ 120ml×5個
No.113660 **5,000円**



しょうが飴 3セット

50g×3 No.147749 3%UP **900円**

生姜パワーでノドの奥から美味しい、じんわり。

自然のめぐみ
国産はちみつ みかんの花
120g No.147777 **1,598円**
ほんのりとみかんが香る、爽やかなはちみつ。

せんべい(ごま) 2セット
6枚×2 No.147750 3%UP **1,600円**
醤油味おせんべいをベースに、黒ごまを練り込んで焼き上げました。

＼さらに！／

SONOKO GG
50粒入2袋
12,000円相当
プレゼント！



**SONOKO GG
6本セット+50粒入**

180粒×6+50粒 常温・冷凍

No.147845 ※ポイント対象外

＼すべて合わせて／

22,000円相当もお得！

120,000円▶110,000円

6本分の価格で50粒入が付いたお得なセットを特価にてご提供。さらに、50粒入を2袋プレゼントいたします！

B 地域お届け日

・本州 (青森県・秋田県・岩手県を除く)

・四国 (愛媛県・高知県・徳島県を除く)

・長崎県 (一部地域を除く)

・鹿児島県 (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)

・沖縄県 (一部地域を除く)

・沖縄県 (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)

・沖縄県 (一部地域を除く)

洗顔＆化粧水の後にホワイトマスクを。お肌にうれしいお得なセット！

ホワイトマスク&WBセット 1,200円
お得！

クレンジングタイプ
・WB クレンジングミルク 120mL
・WB ホワイトニングローション
【医薬部外品】170mL
・ホワイトマスク 90g
No.147821 3%UP

24,000円▶22,800円



ウォッシングタイプ
・WB ウォッシングフォーム 100g
・WB ホワイトニングローション
【医薬部外品】170mL
・ホワイトマスク 90g
No.147820 3%UP

24,000円▶22,800円

ホワイトマスク&GGセット 1,150円
お得！

クレンジングタイプ
・GG クレンジングクリームR 120g
・GG モイストローション 120mL
・ホワイトマスク 90g
No.147823 3%UP

23,000円▶21,850円



ウォッシングタイプ
・GG フォーミングウォッシュ 90g
・GG モイストローション 120mL
・ホワイトマスク 90g
No.147822 3%UP

23,000円▶21,850円

660円
お得！

UVケアセット

・UVホワイトヴェール【医薬部外品】
[SPF40/PA+++] 30g
・ライトアップBB
[SPF35/PA+++] 30g
・サンプロテクト ボディ&フェイス
[SPF50+/PA++++] 50mL
No.147824 3%UP

13,200円▶12,540円



**WB
クレンジングミルク**
120mL
No.147813 5%UP 7,000円
+350ポイント 定期便対象品

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**
100g
No.147814 5%UP 7,000円
+350ポイント 定期便対象品

うるおいバランスを整えながら濃密泡で洗い上げる。



**WB
ホワイトニング
ローション【医薬部外品】**

170mL
No.147815 5%UP 8,000円
+400ポイント 定期便対象品美白*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

**WB
トリートメントローション**
150mL
No.147816 5%UP 9,000円
+450ポイント 定期便対象品

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化粧液。



**WB
ホワイトニング
エッセンス【医薬部外品】**
40mL
No.147817 5%UP 12,000円
+600ポイント 定期便対象品

理想の輝き、明るさをもたらす
薬用美白*美容液。*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

**WB
モイスチュアライジングミルク**
120mL
No.147818 5%UP 10,000円
+500ポイント 定期便対象品

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
グランクリーム**
45g
No.147819 7%UP 25,000円
+1,750ポイント 定期便対象品

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。*角質層

SQオイル
28mL
No.147827 3%UP 5,000円
サメ由来のスクワラン*原料を99.95%配合した全身用美容オイル。
*純度99.7%以上/保湿成分



ボディクリームR
220g
No.147825 3%UP 3,500円
保湿とトリートメント効果で、うるおいのある素肌へと導きます。



バスエッセンス ブーケ
120mL
No.147826 3%UP 2,800円
お湯が乳白色になるトリートメント成分を配合。スキンケア効果も。



はみがき
100g
No.147831 3%UP 1,800円
エナメル質を傷つけずに、白く輝く歯と健康な歯茎へと導きます。



マウスウォッシュ
300mL
No.147832 3%UP 1,800円
天然由来成分でできたマウスウォッシュ。お口の中を爽やかに保ちます。

紫外線を浴びた頭皮と髪のケアも忘れずに！



**GG
ディープケア
シャンプー**
480mL No.147828
5%UP 3,900円
+195ポイント

うるおいとツヤのある若々しい美髪へ。地肌もスッキリと洗い上げます。



**GG
ディープケア
トリートメント**
200g No.147830
5%UP 4,500円
+225ポイント

すこやかな地肌とツヤのあるしなやかな美髪へ。



**GG
ディープケア
ヘアパック**
180g No.147829
5%UP 4,500円
+225ポイント

しっとりとしたハリ・コシのある艶やかな美髪へ。



※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。※温度帯の表記のない化粧品はすべて常温

お持ちですか？
保存版「総合カタログ」

毎年、6月・11月発行

本誌に掲載
されていない
すべての定番
商品がご購入
いただけます。

ご請求はお電話または
オンラインショップへ

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。



SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!
海藻加工品

『粗食こそ美食』。鈴木その子が40年以上前から提唱する「一汁一菜」の食事を支える海の恵み。

白米を主食に適量の副菜を。

海藻加工品は“食卓の名脇役”です。

今から40年以上前、鈴木その子は「ご飯は炭水化物。炭水化物は脂肪になる」という理由でご飯を減らす当時のダイエット法に異を唱え、主食に白米を据えた独自の食事法を提唱しました。白米は炭水化物以外にもたんぱく質やカルシウム、リン、鉄、ナトリウム、カリウム、ビタミンB群を含む食品。その白米を主食に据え、足りない栄養は副食で補う一汁一菜の“粗食”こそが、カラダに美味しい“美食”であると説きました。そしてご飯をより美味しいいただくために、またカラダが必要とする栄養を補完するために、佃煮などの海藻加工品を毎日の食事に積極的に取り入れることを推奨しました。いまでも人気の高い「海苔佃煮」や「椎茸昆布」、「ひじき煮」、「わかめ煮」などの海藻加工品は、当時からのロングセラー商品。SONOKO式に欠かせない“食卓の名脇役”として愛され続けています。



愛され続けてきた人気のロングセラー

海藻は、“海の野菜”。

毎日のミネラルや

カルシウムの補給に最適。

海苔や昆布、ひじきなどの海藻類は、現代の生活で不足しがちなミネラルやカルシウム分を豊富に含んだ、“海の野菜”と呼ばれるすぐれた健康食材です。しかも、素材自体が旨みに富んでいるため、あっさりとシンプルな味付けで美味しいいただくことができます。

SONOKOの海藻加工品は、良質の原料を厳選し、カラダの負担となる食品添加物は加えず安心の調味料だけを使用。毎日味わっていただきたいものだから、その美味しさと安心に徹底してこだわり、素材の持つ風味を生かしながら一品一品丁寧に仕上げています。ご飯の旨みや甘みを引き立てる海藻加工品は、ご飯との相性はもちろん酒の肴としても秀逸。この一品がないと食卓が物足りなく思えてしまうほどです。ぜひ毎日の食卓に“海の野菜”を取り入れて、“美食”をお楽しみください。



ひじき煮
100g 600円
No.012307
常温・冷蔵・冷凍

ほんのり甘い、なつかしい
お袋の味に仕上げました。

海苔佃煮
110g 760円
No.012217
常温・冷蔵・冷凍

国産海苔の甘みと磯の豊かな風味が味わえる逸品です。

わかめ煮
100g 460円
No.012201
常温・冷蔵・冷凍

和風だしと茎わかめの
香りが口いっぱいに広がります。

椎茸昆布
100g 760円
No.012203
常温・冷蔵・冷凍

旨みたっぷりの椎茸と
角切り昆布を炒き合わせた上品な佃煮。

＼ぜひやってみて！／
簡単アレンジ



ひじきの
豆腐和え
ひじき煮を
豆腐と混ぜて、
白和え風に！

ひじきごはん
ひじき煮とご飯を
混ぜれば
でき上がり！



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

送料値上げのお詫びとお知らせ

いつもSONOKOをご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。このたび、当社が利用している運送会社の送料値上げに伴い、当社の送料についても見直しをする運びとなりました。お客様へはご負担をおかけし大変心苦しく感じておりますが、今後も快くご利用いただけますよう、より一層の努力を続けて参ります。何卒ご理解を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

株式会社SONOKO 代表取締役社長 権藤 嘉江子

変更前	全国一律660円(1個口につき)
変更後	全国一律780円(1個口につき)

送料無料の合計金額設定に変更ございません

【変更適用日】 2018年4月1日(日)~

オンラインショップは、4月1日00:00以降のご注文から改定後の送料が適用されます。

アレンジレシピ大募集!

SONOKOの食品を使った
素敵なアイデアと写真を募集中。
掲載された方には、

2,000ポイントプレゼント!

ご応募はこちらまで! /

〒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「アレンジレシピ」係

おしゃべりカフェ
応募葉書を
ご利用いただけます!



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>

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%)
送料サービス 特典	月に1回、 送料無料でお届け! WEB(オンラインショップ) 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。)	

■ 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。

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。

『定期便サービス』気軽に続けられる! 続けるほどお得

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)
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	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。)

※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。)

定期便サービス 3大特典

お買い上げ毎に 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	



●お届け日変更OK ●ご都合に応じてお休みOK
※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。

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	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
	FAX	0120-48-7717 通信料無料 24時間受付		オンライン ショップ
お支払い方法	代金引換	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りさせていただきます。	24時間いつでもご注文! www.sonoko.co.jp	1個口 送料無料 FREE 合計1万円(税別)以上で オンラインショップだけ 毎月10・20・30日は 2%ポイントUP オンライン限定の Sale! 不定期で実施
	お届け方法	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お連絡、各種お手続き 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	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。	※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
お問い合わせ	電話	0120-07-7878 受付時間/10:00~18:00(月曜定休) TEL:03-4335-7750	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。	
	FAX	※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	※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	

