

2019

5

THE SONOKO



vol.302
SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY



簡単、なのに美味しい! SONOKOで楽しむ、 世界の料理

ぎょうざ料理



たら料理

England
フィッシュ&チップス



Nepal
モモ



スープ料理

Italy
リボリータ



から揚げ料理

Thailand
ガイヤーン

プレママ特集
ママにも赤ちゃんにも
SONOKOで安心な栄養補給を!

あと便利/WB グランクリームで
紫外線徹底カットボレロプレゼント!



背中のはみ肉、見られています
夏目前のボディケア

SONOKOのこだわり
激うま! 旨みがギュッと詰まった
無塩せきポークウインナー

ネパール

モモ

【材料】
ノンオイル中華 肉餃子…1袋
(ソース材料)
胡麻と山椒の汁なし坦々ソース…1/2袋
その子トマト…大さじ5
梅干し…4個
小ネギ…少々
クミンパウダー…小さじ1/2

【レシピ】胡麻と山椒の汁なし坦々ソース、その子トマト、クミンパウダーを混ぜ、レンジ(500W)で2分30秒加熱する。種を取って叩いた梅干し、小口切りにした小ネギを加えてソースをつくる。茹でた肉餃子にソースを添える。

胡麻と山椒の汁なし坦々ソース 2セット

85g×2
No.152282 常蔵凍

2%UP 1,360円

イチオシ!

隠し味の梅干しがカギ。
坦々ソースを使って
ぜひお試しを!

世界の ぎょうざ米料理

香味野菜の風味を活かした豚肉と鶏肉、キャベツや白菜などの野菜をぎょうざと詰めた肉餃子に、個性豊かなソースが絶妙にマッチ!

ノンオイル中華 肉餃子

216g(18g×12個) 900円 常蔵凍
No.013340



紹興酒のよう?
その子酒は
ぎょうざ料理と好相性!

ポーランド

ピロギ

【材料】
ノンオイル中華 肉餃子…1袋
北海道産 豚もも肉ベーコン風…2枚
じゃがいも…150g
タマネギ…40g
豆乳…150ml
塩、胡椒…適量

【レシピ】じゃがいもをレンジ(500W)で7~10分加熱してつぶし、豆乳を加える。みじん切りにしたタマネギ、5ミリ幅に刻んだ豚もも肉ベーコン風を炒め、豆乳を加えたマッシュポテトを混ぜて火を止め、塩、胡椒で味を調える。茹でた肉餃子にかけ、パセリを飾る。

数量限定

北海道産 豚もも肉ベーコン風
200g
No.152263

1,500円

常蔵凍

イタリア

ラビオリ

【材料】
ノンオイル中華 肉餃子…1袋
思い出のやさしいミートソース…1袋
プチトマト…3個
オリジナルレシピハーブソルト…適量
バジル…少々

【レシピ】肉餃子を耐熱皿に並べ、ミートソースをかけた後、半分にしたプチトマトを上に乗せてレンジ(500W)で4~5分加熱する。ハーブソルトをかけ、バジルをトッピング。

思い出のやさしいミートソース (旧ミートソース)

140g
No.013399 710円

常蔵凍

ハーブソルトを利かせた
大人のミートソースで
ベストセラーの味を新鮮に!

SONOKOで、もっと 世界のレシピで美

タイ

ガイヤーソ

【材料】
から揚げ風チキン…2袋
ししとう…5~6本
(調味液A)
刻んだパクチー…2株分
おろしニンニク…小さじ2
レモン汁…大さじ2
ナンプラー…大さじ2
黒胡椒…適量

【レシピ】調味液Aを混ぜ合わせ、解凍したから揚げ風チキンに絡めたら、ししとうとともにトースターで焦げないように5~7分焼く。お好みでレモンや赤タマネギを添えても。

イチオシ!

ナンプラーとパクチーの
アジア風味に
ハマる人続出!

ささっと簡単アレンジで、SONOKOのお総菜が世界の
いつものお総菜の新しい美味しさ

世界の から揚げ米料理

国産むね肉の旨みが味わえるノンフライの「から揚げ風チキン」に、各国のkok旨だれを絡めたクセになる美味しさ。お酒のおつまみにもぴったりです。

から揚げ風チキン 2セット

180g(6個)×2 3%UP 2,400円 常蔵凍
No.152313



から揚げ料理に
ぴったり!
ビールがすすむ!

スパシーな味わいが
たまらない!
あとを引く美味しさ

韓国

ヤンニョムチキン

【材料】から揚げ風チキン…2袋
キムチの素…大さじ4
しょうゆ…大さじ1
砂糖…小さじ1
セレクト 味の母…大さじ3
赤パプリカ…1/3個

【レシピ】から揚げ風チキンをラップをせずにレンジ(500W)で2分温めたら、角切りにした赤パプリカ、キムチの素、しょうゆ、砂糖、味の母とともに炒める。

キムチの素

155g
No.011020 900円

常蔵凍



ジャマイカ

ジャークチキン

【材料】
から揚げ風チキン…2袋
季節のめぐみ 国産日向夏マーマレード…大さじ6
酒…大さじ4
しょうゆ…大さじ2
オレンジ…適量

【レシピ】マーマレード、酒、しょうゆを混ぜ合わせる。解凍したから揚げ風チキンに絡め、輪切りにしたオレンジとともにクッキングシートで包んでレンジ(500W)で2分30秒加熱する。

数量限定

季節のめぐみ
国産日向夏マーマレード

140g
No.152285 1,000円

常蔵凍

フルーティーな甘さの中に
見え隠れする
ほんのりとした苦みが美味

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

お問合せ

03-4335-7878

1F 8:30~19:30

(金・土曜は22:00まで)
2F 11:00~19:30

イギリス

フィッシュ&チップス

【材料】
真だらの味噌漬け…3切
パン粉(細かめ)…適宜
卵白…1個分
じゃがいも…2個
(タルタルソース材料A)
とうふ(水切りをする)…300g
酢…大さじ3
砂糖…大さじ1
卵黄…1個分
粒マスタード…小さじ2
(タルタルソース材料B)
みじん切りタマネギ…大さじ4
刻んだパセリ…大さじ1
オリジナルレシハープソルト…適宜

【レシピ】じゃがいもを半月切りにし、レンジ(500W)で6〜7分加熱する。真だらの味噌漬けを食べやすい大きさに切り、卵白を塗ってパン粉を振ったらトースターでじゃがいもとともに20分焼く。ソース材料Aをミキサーにかけ、ソース材料Bを加えてタルタルソースをつくる。

とうふ 3セット
300g×3
No.152301 **2%UP** 1,665円
常蔵凍

とうふを使った自家製タルタルソースが作れます!



世界のたら米斗理

北海道で水揚げされた真だらを生味噌とみりんで味付けした「真だらの味噌漬け」。生タイプも焼きタイプも、簡単アレンジで和風総菜が一気に洋風に!

生タイプ 調

真だらの味噌漬け3切

270g(3切)
No.013367 **1,260円**
常蔵凍

1切あたり **420円**



トマトと味噌の旨みをギュッと凝縮した地中海料理の定番

メキシコ

ストロフィ

【材料】
真だらの味噌漬け…3切
その子トマト…100ml
トマト…1個
おろしニンニク…大さじ1
みじん切りタマネギ…大さじ3
刻んだパセリ…大さじ1
水…150ml
酒…50ml
塩、胡椒…適量
【レシピ】タマネギ、おろしニンニクを炒めたら、真だらの味噌漬けとざく切りにしたトマト、その子トマト、水、酒を加えて煮込む。塩、胡椒で味を整え、パセリを散らす。

その子トマト
400g
No.011007 **810円**
常蔵凍



ポルトガル

バカリヤウ・ア・ブラシュ

【材料】
真だらの味噌漬け焼き…2切
細切りのタマネギ…1/2個分
細切りのじゃがいも…1個分
たまご…3個
酒…大さじ3
水…50ml
しょうゆ…小さじ1
塩、胡椒…適量
タイムなどハーブ…適量
【レシピ】ほぐした真だらの味噌漬け焼きに酒を加え、タマネギ、じゃがいもとともに炒める。水を入れてしんなりしたら、溶きたまごを加えて、しょうゆ、塩、胡椒で味を調え、タイムなどのハーブを飾る。

ほぐし身を野菜とたまごでふんわりいためたやさしい味わい

「食べる」を楽しみましょう! 美味しい世界旅行へ

Worldwide Recipes

ごちそうに早変わり! 多彩なバリエーションが楽しめ、に出合えます。ぜひお試しを!

アイルランド

ギネスシチュー

【材料】
ビーフシチュー…2袋
銀座でその子ビール…1/2本
赤味噌…大さじ1/2
豆乳…適量
パセリなどハーブ…適量
【レシピ】ビーフシチュー、ビール、赤味噌を煮込み、豆乳とハーブをトッピングする。

ビーフシチュー
200g
No.013374 **800円**
常蔵凍

銀座でその子ビール 6本
330ml×6
No.015929 **3,900円**
常蔵凍

スパイスの利いたシチューに味噌の旨味、ビールの苦みが溶け込んだ逸品



世界のスープ米斗理

もともとワールドワイドな美味しさが魅力のスープやシチューにアレンジを加えれば、さらに国際色豊かな食卓に。材料を煮込むだけという手軽さも◎!

イタリア・トスカーナ地方

リボリータ

【材料】
具だくさんミネストローネ…2袋
厚切り山型パン…1/2枚
水煮大豆…80g
その子トマト…大さじ5
オリジナルレシハープソルト…適量
【レシピ】具だくさんミネストローネ、ちぎった厚切り山型パン、水煮大豆、その子トマトを煮込み、ハーブソルトで味を調える。

具だくさんミネストローネ
150g
No.013355 **450円**
常蔵凍

とろとろのパン濃厚スープが茶色妙に溶け合う大満足のおいしいスープ



ギリシャ

コトスパ・アヴゴレモノ

【材料】
国産鶏のぶっかけ白湯スープ…2袋
たまご…1個
レモン汁…大さじ1
レモン(輪切り)…4枚
ごはん…80g
水…200ml
塩…適量
【レシピ】国産鶏のぶっかけ白湯スープ、レモン汁、ごはん、水を煮込み、煮立ったら全体の1/4の量の汁をボウルに取り、溶きたまごを加えたものを弱火にした鍋に戻す。レモン汁、輪切りにしたレモン、塩で味を調える。

数量限定
国産鶏のぶっかけ白湯スープ
2セット
200g×2
No.152673 **1,520円**
常蔵凍

単品 200g No.152672 **760円**
常蔵凍

初体験の美味しい! レモンたまごのおかゆ風スープ



●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
※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780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(冷蔵・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の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象外となります。

日本が誇る「弁当」が世界の「BENTO」へ!

BENTO 日和

彩り豊かな総菜を詰めた弁当は、日本が誇る食文化のひとつ。親日家のフランス人のネットショップをきっかけに、世界中に弁当ファンが急増。ヘルシーな食にこだわる人が増えた欧米でも日本食への関心は高く、世界でBENTOブームが巻き起こっています。

機能性を優先するなら

便利な ココポット



おしゃれなミニココット風二段弁当箱は、上蓋はパッキン式、シール蓋1枚付きで汁こぼれの心配もなく、レンジ、食洗機対応なので使いやすさ抜群! 下段はそのこ米ごはん(180g)がぴったり入るので献立実行時にも便利です!

詳しくはWebへ

オンラインショップ
限定販売です

数量限定

レモンサイダー

1箱24本
200ml×24

7%UP 7,680円

+537ポイント

No.152288

常蔵凍

送料¥0
単独発送

単品

200ml

No.152289

常蔵凍

320円

数量限定 常蔵凍

らくらく健美膳 3種セット

- らくらく健美膳 まだらの煮付け
- らくらく健美膳 酢豚
- らくらく健美膳 鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ

3%UP 2,890円

No.152293

単品より
50円お得!

数量限定 常蔵凍

ごはんを食べ菜彩 納豆

30g 480円

No.152311

NEW

エコ派のあなたには

天然素材の曲げわっぱ



素朴ながらも美しい造作が人気の秋田・大館の曲げわっぱ。上質で長持ち、一生ものの弁当箱です。中でも愛らしいフォルムの梅花型は、大館の職人の高い技術だからこそ生まれた逸品。優れた調湿性でごはんが美味しくいただけます。

数量限定 常蔵凍 二段曲げわっぱ

サイズ:縦12.5cm 横12.5cm 高さ9.3cm

内容量:上段350ml/下段450ml

素材:天然秋田杉、ウレタン塗装 日本製

電子レンジ・食洗機・乾燥機使用不可

10,000円 No.152359 ※ポイント対象外

そのこ米ごはん

1箱36パック

ササニシキ180g×36

7%UP 10,800円

+756ポイント

No.152305

常蔵凍

送料¥0
単独発送

5セット

ササニシキ180g×5

2%UP 1,500円

No.152304

常蔵凍

ごはんを

食べ菜彩

30g

No.012325

常蔵凍

480円

常蔵凍

節味楽

50g

No.012101

常蔵凍

510円

常蔵凍

本山漬

白鮭焼きほぐし

80g

No.013332

常蔵凍

650円

帆立しぐれ煮 2セット

100g×2

No.152264

2%UP 2,000円

常蔵凍

数量限定 常蔵凍

肉巻ポテト中華ソース

2セット

230g(3本×2袋)×2

3%UP 2,400円

No.152266

常蔵凍

単品

230g(3本×2袋)

1,200円

No.152267

常蔵凍

オムレツ3個

100g×3

No.152316

2%UP 2,000円

常蔵凍

いんげん豆の煮豆 3セット

200g×3

No.152317

2%UP 1,560円

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

お問合せ

03-4335-7878

営業時間

1F 8:30~19:30

(金・土曜は22:00まで)

2F 11:00~19:30



プレママ特集

おなかの
赤ちゃんも安心!!

ママに必要な栄養分を SONOKOでしっかり摂ろう!



妊娠中は心身の休息に加え、良質な栄養をバランスよく摂ることも重要です。カラダに負担をかけずに、美味しく栄養補給できるSONOKOの製品が、充実したプレママ生活をアシストします。



妊婦に欠かせない栄養素といわれる葉酸を配合。カラダのコンディションを整えるカキ肉エキスを中心に3つの美容成分配合できれいママに!



鉄分が豊富で、消化が良く、良質なタンパク質が摂取できる豆類はプレママの頼もしい味方! ヘルシーで、美容にも良く優れた栄養素が得られるため、積極的に食べましょう!



SONOKO G.G.ゴロゼ
3本セット
150粒×3
No.152356 **40,000円**
※ポイント対象外
常蔵凍



レモンサイダー 3本



豆ちゃん
(大豆の煮豆)
200g
No.012002 **680円**
常蔵凍



納豆
45g×3パック **388円**
No.013051
常蔵凍



いんげん豆の煮豆
3セット
200g×3
2%UP **1,560円**
No.152317
常蔵凍



各種ビタミンや、カリウム、鉄分、カルシウムなどのミネラル、食物繊維などを豊富に含有。フルーツは、妊娠中に摂りたい栄養素の宝庫です。



有機フルーツ+
野菜100 6本
190g×6
No.015923 **1,680円**
常蔵凍



モーニングスイッチ
スムージー ヴィーナズ
(ほうれん草&白大豆) 5袋
100g×5
No.015075 **2,250円**
常蔵凍 調

モーニングスイッチ
スムージー グリーン
(りんご&小松菜) 5袋
100g×5
No.015072 **2,250円**
常蔵凍 調



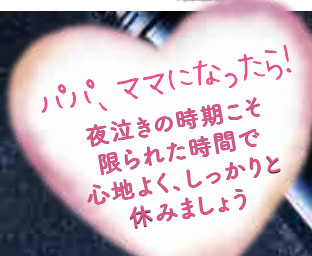
フルーツゼリー
オレンジ 6セット
70g×6
3%UP **2,160円**
No.152299
常蔵凍



美しく生きる知恵

妊婦さんのドカ食いに注意!

「煮豆」がメニューの中にある時は、必ず始めに食べるというSONOKO式食事法。甘い「煮豆」を先に食べることで、より効率よく栄養補給でき、ドカ食い防止に役立ちます。豆は良質なタンパク質やビタミン類、ポリフェノール、食物繊維を豊富に含むスーパーフード。食物繊維は脂肪や脂質の吸収を抑えるのと同時に、消化されにくく膨張する性質を持つため、満足感が持続して食べ過ぎを防ぎます。さらにカラダの組織形成に必要なリジンや、スムーズな栄養補給に欠かせないビタミンB1などもバランスよく含有。プレママと赤ちゃんの健やかな毎日をサポートします。



E T A S[®] で出産後も深い休息へ

*身体をリフレッシュすること

心地よくリフレッシュし、深い休息*をサポート

「素ドリンク月」は、身体を心地よくリフレッシュする成分として注目のアスパラガス抽出成分ETAS[®]を1本に6,000mg配合。ETAS[®]は細胞を保護、修復するタンパク質・HSP(ヒートショックプロテイン)の増産を後押しするといわれ、1日の終わりの1杯でカラダを穏やかな状態へ導き、深い休息をバックアップします。さらに大麦乳酸発酵のGABAが、何となくの悩みにアプローチ。翌朝のイキイキ感に差をつけます。また、61種類もの植物由来原料から抽出したエキスの発酵物を配合。必須アミノ酸をバランスよく含有し、美しく健やかな毎日を応援します。

出産後は授乳や赤ちゃんの夜泣きなどにより、睡眠不足になりやすいといわれています。なるべくゆったりと過ごし、無理をしないことが大切です。

素ドリンク 月
500ml **5%UP** **5,500円**
No.152352 +275ポイント
常蔵凍

素ドリンク 月
(スティックタイプ)
8g×30包 **5%UP** **5,800円**
No.152355 +290ポイント
常蔵凍

※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

“ベタつき”を“うるおい”と勘違いしていませんか？

5月は「隠れ乾燥肌」が急増！徹底保湿を

気温が上昇する5月は肌がベタつきやすくなりますが、肌内部は乾燥しやすい時期です。肌がうるおっていると勘違いして保湿ケアを怠ると、隠れ乾燥肌に。この季節は洗顔&UVケアに加えて保湿ケアが美肌のポイントになります。

「隠れ乾燥肌」を救う高機能保湿クリームに
うれしいプレゼントが付いてお得！お見逃しなく！

汗や皮脂分泌が増えるこの季節は、化粧水しか使わないという方も。しかし、化粧水で水分を補っただけでは蒸発しやすく、ますます乾燥につながります。肌内部*にうるおいを保つためには保湿力の高いクリームを使い、肌をうるおいのベールで包み込むことが大切です。

*角質層



数量限定
WB
グランクリーム
45g 25,000円
No.152327 ※ポイント対象外

私の逸品

WB グランクリーム



牧野麻実様
45歳

“私にとって金額以上に
使う価値のほうが高いもの”

今では信じられないのですが、30代の頃は顔に肌荒れが出てしまい、カサカサして手触りもよくありませんでした。そんな時に肌のキレイな友人に相談したところ、SONOKOの化粧品を勧められました。

その中で購入したのが「WB グランクリーム」。早速使ってみると、他の商品に比べてクリームが固く感じましたが、手のひらで伸ばせばきちんと肌になじみました。やはり成分が良いのか使うと使わないとでは翌日の肌の調子が大違い！今では朝晩の2回、欠かさず使っています。また、海外旅行へ出かける際、乾燥しやすい飛行機内では「WB グランクリーム」は必需品。サンプルケースに入れて必ず持ち込むようにしています。

正直、第一印象は“高い”と思いましたが、今では金額以上に価値のある化粧品だと実感しています。食事やサプリまですべて完璧にSONOKO式を実践することは難しいのですが、せめて肌のお手入れに大切な化粧品だけは今後もしっかり使い続けていきたいと思えます。

母の日プレゼント

UVカット3WAYボレロ

UV遮蔽率
90%



サイズ全長:158cm
素材:ポリエステル・ポリウレタン混



首に巻いたり



肩からかけて
正面で結んだり



袖を通して
エレガントに

スーパーモイスタークリームR+ ハンド&ネイルトリートメント

●スーパーモイスタークリームR 50g

●ハンド&ネイルトリートメント 50g

28,200円▶25,000円 3,200円もお得!

No.152328 ※ポイント対象外

「隠れ乾燥肌」対策には、洗顔&UVケアも重要です！

汚れを
落とす

スキンケア製品の美容成分を肌に浸透*しやすくするためにも、肌表面の汚れはしっかりと落としましょう。洗顔料はしっかり泡立て、やさしく洗います。

*角質層まで

SONOKOの洗顔フォームでやさしく、
しっかり洗いましょう

WB ウォッシング フォーム

100g
3%UP
7,000円
No.152338



WB トリートメント
ローション 20mL

紫外線を
シャット
アウト

紫外線量が急増する初夏は、本格的なUVケアが必須です。肌老化の原因の約8割ともいわれる「光老化」を防ぐためにも、徹底的に紫外線をシャットアウト！

顔もボディもしっかり守るUVケアセット



UVケアセット

●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++++

8,700円 No.152331



プレゼント
せっけん 1個

薄着の季節目前！ボディの内外ケアでスッキリUP

内側から 1日1本の新習慣で、
理想の美ボディへ



SONOKOならではのカラダにやさしい美ボディドリンク。低下しがちなカラダのコンディションに着目し、エネルギーサイクルを整えます。

GG デイリーブスター 1箱10本

50ml×10 4,000円 常蔵凍

No.152351



さらに
もう1本！
プレゼント
GG デイリー
ブスター 1本

4つの成分で
エネルギーサイクルを整える！

ショウガエキス
じんわりする2つのエキスを配合。カラダのすみずみまで栄養を届け、エネルギーサイクルを整えます。

オレアピータ
オレオノール酸を豊富に含み、エネルギーを与えるといわれているオリーブ葉抽出エキス。

アスパラガスエキス
内側からカラダを守り、コンディションをメンテナンス。年齢とともに気になるカラダをケアします。

イノシトール
穀物の糖をはじめ、動植物に含まれる水溶性の栄養素。オレアピータの働きをさらにバックアップします。

外側から ハリ&うるおいUPで、
全方位的なボディメイクを

引き締め
にはコレ！



3Dデザイン フォーボディ

200mL
3%UP
7,000円
No.152321

プレゼント

3Dデザインセラム 2g

うるおい
にはコレ！

キュッと
引き締まった印象の
ハリのある肌へ

SONOKO式「流す*」ケアと、独自成分の3Dバイオポリマー*2などによる「3Dケア」でハリ肌を目指します。下から引き上げるように塗るのがコツ。

*1 成分を肌になじませること
*2 チューペロース多糖体/保湿成分



快適なつけ心地で、
ボディのうるおいUP

ボディクリーム& ジェルセット

●ボディクリームR 220gx2
●ボディジェル 150g
9,800円▶7,000円
No.152329 ※ポイント対象外

常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※温度帯の表記のない化粧品はすべて常蔵凍

ご注文は

お電話注文
(通話料無料)

0120-88-7878

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

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop

銀座店

お問合せ
03-4335-7878

営業時間

1F 8:30~19:30
(金・土曜は22:00まで)
2F 11:00~19:30

5月の新定番

大好評につき
いつでもご注文いただけます。



鶏ささみ入り
豆腐ハンバーグ

まだらの煮付け

酢豚

常 蔵 凍 ※盛り付け例。ごはんは別売です

らくらく健美膳 3種セット

- らくらく健美膳 まだらの煮付け
- らくらく健美膳 酢豚
- らくらく健美膳 鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ

No.013409

お得な！
単品より
50円お得!

2,890円

らくらく健美膳 まだらの煮付け

【セット内容】まだらの煮付け 150g、すき昆布の土佐煮 50g、春雨と野菜の中華和え 50g

No.013401

980円

らくらく健美膳 酢豚

【セット内容】酢豚 150g、4種のきのこの煮びたし 50g、キャベツのお浸し 50g

No.013402

980円

らくらく健美膳 鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ

【セット内容】鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ 150g、キャベツのお浸し 50g、ごぼうの甘酢ゆず風味 50g

No.013403

980円

今月はお得なプロモーションがあります ▶ 詳しくは10面へ

4月の新商品



常 蔵 凍

ごはんを食べ菜彩

30g No.012325

480円

九州産の野菜と紀州産の梅を使用。梅の酸味としその香りが食欲をそそります。混ぜ込みごはんにしても美味。



新製品

- **セレクト** リマナチュラル ピュアアイブロー ブラックグレー・ブラウン
- **セレクト** リマナチュラル ピュアアイブロー カートリッジ ブラックグレー・ブラウン

販売再開

- 庄 モイスチュアローション

販売終了

- リキッドアイライナーR ● モイストルージュR
- **セレクト** ほしいも ● **セレクト** スイートポテト大福

なくなり次第終了

- 時鮭の塩焼き ● からだバランスプレート (5種)

パッケージリニューアル

- **セレクト** XYZ (サイズダウン) ● ACNローション
- バスエッセンス ブーケ ● パルファム

価格・内容量変更

- **セレクト** 味の母 仕入れ価格高騰により、5月より810円に値上げしました。
- **セレクト** 無着色たらこ 仕様変更により、内容量60g・650円に変更しました。

「総合カタログ」お持ちですか？

毎年6月・11月発行

「総合カタログ」にはすべての定番商品が掲載されています。ご注文の際は本誌と一緒にご利用ください！

カタログのご請求は
お電話またはオンラインショップへ



SONOKOがお答えします

Q ソースとしょうゆの瓶がそっくりで、たまに間違えてしまうのです。パッケージがみんな同じなので、分かりづらいのが残念です。私なりにシールを貼るなど工夫はしているのですが。(東京都 田中直子様)

A ご要望に応じて商品のパッケージを順次変更いたします。変更となる商品は、会報誌内の製品情報ページにてお知らせいたしますので楽しみに！ご要望やアイデアなどありましたらおハガキにてどしどしお送りください。お待ちしております！



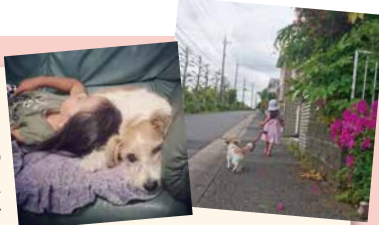
お客様とSONOKOをつなぐ
コミュニケーションの場です。
皆様からお寄せいただいたお声や
お写真を紹介いたします。

わたしとSONOKO



それまでは何となく知っていたSONOKOでしたが、妊娠して母体や赤ちゃんに安心安全なものを探したら自然とSONOKOづけになりました。出産後も離乳食や幼児食、リンスインシャンプーもSONOKOを欠かさず、愛犬にも無添加おやつを。おかげで元気に育っています。
千葉県 井上 彩様

家族みんなでSONOKO製品をご愛用いただき大変うれしいです！娘さんと愛犬の愛くるしいスナップもありがとうございます。どのおやつがお気に入りですか？またお便りください。

お写真や
エピソード大募集！

おハガキまたはメールにて、エピソード、ご住所、お名前、会員番号、ご年齢をご記入の上お写真とともにお送りください。ご掲載の方には、

こちらのハガキで
応募ください！



わたしとSONOKO

SONOKO製品や鈴木その子にまつわるエピソードとともに、ご本人やご家族、ペットの写真をお送りください。

郵送

〒106-0047 東京都港区南麻布3-19-23
オーク南麻布ビル8F SONOKO
「THE SONOKO 編集部」

メール

thesonoko@sonoko.co.jp

幸せの秘訣は赤ワインと
SONOKO G.Gロゼ

(東京都 田畑宗美様)

ここ7年、毎晩赤ワインをグラスで2杯ほど飲んでます。もうすぐ76歳になるので健康面も気になるのですが、SONOKO G.Gロゼを毎朝6粒飲み続けているからか、とても元気に過ごせています。

赤ワインはリニューアルしたばかりです。SONOKO G.Gロゼを飲んで毎日元気に過ごしてくださいね。

ダブルで飲んで、
春先のスッキリ感に期待！

(東京都 下平展瑚様)

現在「ありがとう乳酸菌」「がんばれ善玉菌」を併せて飲んでます。ダブルの効果のおかげか、朝から快調！の毎日を過ごせています。このまま身体環境を整えて、鼻がスッキリすることを期待しています。

効果はいかがだったでしょうか!? 嬉しい結果のご報告を楽しみにしております。

毎日の食卓に、
アレンジレシピが大活躍。

(神奈川県 後藤みちる様)

SONOKO製品を使ったアレンジが大好きなのでこれからもどんどん紹介してほしいです！忙しくてごはんをつくることができない時でも、アレンジレシピなら簡単うなえカラダにもやさしいので、ぜひ子どもと一緒に楽しく使いたいです。

今月号のアレンジレシピ特集は参考になりましたでしょうか？ぜひお子様と一緒に使ってみてください！

SONOKO
クイズ

鈴木その子は2000年に自身のブランドをパリコレに出品しましたが、その際に有名俳優にエスコートされ舞台上を歩きました。それは誰でしょう。答えは6月号の『SONOKOサロン』で！

4月号の答え
テリー伊藤さん

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

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

数量限定

母の日スペシャル①

首も、腕も、日差しから徹底ガード。紫外線カットボレロが付いた、今月だけの限定セット

母の日プレゼント!

UV遮蔽率 90%

UVカット3WAYボレロ
サイズ全長:158cm
素材:ポリエステル・ポリウレタン混

首に巻いたり
肩からかけて
正面で結んだり
袖を通してエレガントに

WB グランクリーム
45g No.152327 ※ポイント対象外 **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るおい、ハリ、透明感をもたらします。
*角質層

WB クレンジングミルク
120mL No.152337 **3%UP 7,000円**

肌に負担をかけにくい軽やかな感触で汚れをオフするクレンジング。

プレゼント
WB トリートメントローション 20mL

WB ウォッシングフォーム
100g No.152338 **3%UP 7,000円**

うるおいバランスを整えながら濃密泡で洗い上げる洗顔料。

プレゼント
WB トリートメントローション 20mL

WB ホワイトニングローション【医薬部外品】2セット
170mL×2 No.152341 **3%UP 16,000円**

美白*とハリを両立し透明感際立つキメ美肌を目指す薬用美白化粧品。
*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

プレゼント
WB グランクリーム 4g

WB トリートメントローション
150mL No.152339 **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化粧品。

プレゼント
WB トリートメントローション 20mL

WB ホワイトニングエッセンス【医薬部外品】
40mL No.152342 **3%UP 12,000円**

理想の輝き、明るさをもたらす薬用美白美容液。

プレゼント
WB グランクリーム 4g

WB モイスチュアライジングミルク
120mL No.152340 **3%UP 10,000円**

肌のモイスチャーバランスを整え、やわらかでなめらかな肌を目指す乳液。

プレゼント
WB モイスチュアライジングミルク 20mL

GG クレンジングクリームR 2セット
120g×2 No.152332 **3%UP 13,000円**

メイクや毛穴の汚れを肌に負担をかけずに取り除くクレンジング。

GG ウォッシングフォームR
90g No.152333 **3%UP 6,500円**

クリーミーな泡立ちでツツパリ感なく肌を清潔に保つ洗顔料。

GG モイスチャーローションR 2セット
120mL×2 No.152334 **3%UP 15,000円**

美肌&保湿成分たっぷり。うるおいがみぎる肌をめざす化粧水。

GG エッセンスR
30mL No.152335 **3%UP 13,000円**

ハリ・弾力・透明感をもたらすスペシャルエイジングケア*美容液。
*年齢に応じたスキンケア

GG クリーム
30g No.152336 **3%UP 10,000円**

リッチな使用感でありながら、ベタつかずにうるおいをキープする美容クリーム。

3Dデザインセラム
30g No.152320 **3%UP 9,000円**

形状記憶ジェルによるSONOKO式の「流す*」ケアと保湿ケアでぶるんと弾むような肌へ導きます。
*成分を肌になじませること

プレゼント
3Dデザインセラム 2g

母の日スペシャル②

お得な限定セットで顔はもちろん指先まで、しっとり肌

スーパーモイスチャークリームR+ハンド&ネイルトリートメント

●スーパーモイスチャークリームR 50g
●ハンド&ネイルトリートメント 50g
No.152328 ※ポイント対象外 **28,200円▶25,000円**

3,200円もお得!

豊かなうるおいで赤ちゃんのようなふっくらぷるぷる肌に導くロングセラーの美容クリームに、手の保湿とネイルケアを1本で叶えるトリートメントの限定セット。

ホワイトストリーム
30mL No.152345 **3%UP 13,000円**

肌をみずみずしく保湿し、透明感のある美肌へ導くロングセラーのジェル状美容液。

UVケアセット

●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.152331 **8,700円**

顔とボディの紫外線対策に。これからの季節に安心のUVセット。

プレゼント
せっけん 1個

サンプロテクトボディ&フェイス 2セット
SPF50+/PA++++
50mL×2 No.152330 **5%UP 7,600円**
+380ポイント

強い紫外線ブロック力を備えながら肌にやさしい、全身用日焼け止め乳液。

ホワイトマスク
90g No.152343 **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へ導く、洗い流すタイプの多機能フェイシャルマスク。

ライトアップBB 2セット SPF35/PA+++
30g×2 No.152326 **3%UP 9,000円**

光の反射マジックで、肌を自然に美しく見せるBBクリーム。

SONOKO ファンデーション

しっとりタイプ 15g
●ピンク No.152346
●オークル No.152347
スキンケア効果と高いカバー力。

さっぱりタイプ 12g
●ピンク No.152348
●オークル No.152349
カバーしながらやわらかい印象の肌を演出。

1点お買い上げにつきプレゼント!
スポンジ 1個
※ファンデーションケースは別売です
※ポイント対象外
各 **5,000円**

フェイスパウダー
30g(パウ付) No.152344 **3%UP 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。

常 蔵 凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常 蔵 凍

ご注文は

お電話注文 (通話料無料) **0120-88-7878**
受付時間(月曜定休) 10:00~18:00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合はTel.03-4335-7750

オンラインショップ **www.sonoko.co.jp**

Shop **銀座店** 営業時間
お問合せ 1F 8:30~19:30
03-4335-7878 (金・土曜は22:00まで)
2F 11:00~19:30

2,800円もお得!

ボディクリーム&ジェルセット

- ボディクリームR 220g×2
- ボディジェル 150g
- No.152329
- ※ポイント対象外

9,800円▶**7,000円**

薄着で乾燥しがちなボディに、うるおいを与えて徹底的にケア。

プレゼント

3Dデザイン フォーボディ

200mL **3%UP** **7,000円**
No.152321

素肌の凹凸など気になる部分にアプローチ。乳液状で角質層に浸透し、なめらかで上質な素肌へ。

プレゼント

バスエッセンス ブーケ

120mL **3%UP** **2,800円**
No.152322

華やかな香りと美容成分がバスタイムを優雅に演出。肌の水分を保ち、しっとりとなめらかに整えます。

GG ディープケアシャンプー

480mL No.152325 **3%UP** **3,900円**

キメ細かな泡立ちで、頭皮や髪にやさしい使い心地ながら、汚れや頭皮の老廃物をスッキリ落とします。

GG ディープケアトリートメント

200g No.152324 **3%UP** **4,500円**

沖縄の海シルト*が毛穴の汚れを吸着して洗浄。美容液発想で毛髪と頭皮に栄養を送り、生まれてくる髪をサポート。*保湿成分

GG ディープケアヘアパック

180g No.152323 **3%UP** **4,500円**

毛髪と頭皮のダメージを補修する美容液成分を配合。髪を内側から補修してハリのある艶やかな美髪へ。

オールインワンの万能サプリメント

プレゼント

レモンサイダー 6本

SONOKO GG 3本セット

180粒×3 No.152358 **常 蔵 凍**

57,000円

カラダが本来持っている可能性を引き出し、整え、正しく働かせるように考えた「オールインワン」の万能サプリメント。

プレゼント

見た目年齢から美しくなる

レモンサイダー 3本

SONOKO G.Gロゼ 3本セット

150粒×3 No.152356 **常 蔵 凍**

40,000円

年齢を重ねるほど気になる美容トラブルをケア。カラダのリズムを整え、ハリのある若々しい毎日へ。

プレゼント

水を変える一滴

レモンサイダー 4本

荘水 6本セット

35ml×6 No.152357 **常 蔵 凍**

45,000円

カラダのバランス調整に必要な微量ミネラルを配合。飲み物や食べ物に混ぜて摂れる液状タイプです。若々しいカラダづくりに。

プレゼント

さらにもう1本!

GG デイリーブースター 1箱10本

50ml×10 No.152351 **常 蔵 凍**

4,000円

さまざまな環境からカラダを守るアスパラガス抽出成分ETAS*を配合。加齢とともに低下しがちなエネルギーをしっかりサポートします。

能活生活

30粒 No.152350 **3%UP** **7,000円** **常 蔵 凍**

記憶する力「脳内物質」に着目。冴えとひらめきにアプローチし、ポジティブな毎日を応援します。

素ドリンク 透

500ml No.152353 **5%UP** **5,500円** **常 蔵 凍**

+275ポイント

素ドリンク 透 (スティックタイプ)

8g×30包 No.152354 **5%UP** **5,800円** **常 蔵 凍**

+290ポイント

吟味した植物由来の美容成分を配合した、フルーティーな甘さの美容ドリンク。携帯に便利なスティックタイプもご用意。

素ドリンク 月

500ml No.152352 **5%UP** **5,500円** **常 蔵 凍**

+275ポイント

素ドリンク 月 (スティックタイプ)

8g×30包 No.152355 **5%UP** **5,800円** **常 蔵 凍**

+290ポイント

61種類もの野菜や果物などを発酵熟成させた植物エキスを配合。穏やかな休息*をサポートします。
*身体をリフレッシュすること

数量限定

肉巻ポテト 中華ソース 2セット

230g(3本×2袋)×2 No.152266 **3%UP** **2,400円**

単品 230g(3本×2袋) No.152267 **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。

プレミアムハンバーグ 3セット

120g×3 No.152298 **3%UP** **2,760円**

脂身の少ない国産の牛肉と豚肉を用いて、肉本来の旨みを引き出しました。直火のオーブンでこんがり焼き上げた、素材も製法もこだわりの逸品です。

数量限定

北海道産 豚もも肉ベーコン風

200g No.152263 **1,500円** **常 蔵 凍**

脂身の少ない赤身のもも肉を桜チップでじっくりと燻しました。お弁当がグレードアップします。

数量限定

から揚げ風チキン 2セット

180g(6個)×2 No.152313 **3%UP** **2,400円**

こだわりのノンフライ製法で国産むね肉をジューシーな味わいに仕上げました。

数量限定

蒸し鶏のガーリック風味 2セット

120g×2 No.152270 **2%UP** **1,400円**

しっとりやわらかな食感。あっさりとした味わいの中にガーリックの風味を利かせました。

数量限定

無塩せきポークウィンナー スパイシー 2セット

100g(4本)×2 No.152261 **3%UP** **1,600円**

放牧豚の赤身肉にスパイシーなチリペッパーを加えた、ピリ辛仕上げ。

数量限定

無塩せきポークウィンナー ハーブ 2セット

100g(4本)×2 No.152298 **3%UP** **1,600円**

ノンスモークなので5種のハーブの爽やかな風味が生きています。

数量限定

鶏肉のやわらか煮 ~オレンジ風味~ 2セット

200g×2 No.152283 **3%UP** **2,400円**

しっとりジューシーな鶏肉はお箸で切り分けられるやわらかさ。

数量限定

手ごねなんこつ入り つくね 3セット

120g×3 No.152275 **2%UP** **1,800円**

使用する鶏肉・豚肉・なんこつはすべて国産。材料をこねるところから成形まで手づくりにこだわり、みっちりとした食感が楽しめる一品に仕上げました。

数量限定

スライスハム 2セット

80g×2 No.152308 **2%UP** **1,400円**

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。

数量限定

国産真いわしとはちみつ梅のうま煮 3セット

85g×3 No.152279 **3%UP** **1,440円**

単品 85g No.152280 **480円**

数量限定

かつを煮 2セット

100g×2 No.152314 **3%UP** **1,800円**

噛めば噛むほど味がしみ出る風味豊かなかつをの角煮。

数量限定

手ごねなんこつ入り つくね 3セット

120g×3 No.152275 **2%UP** **1,800円**

使用する鶏肉・豚肉・なんこつはすべて国産。材料をこねるところから成形まで手づくりにこだわり、みっちりとした食感が楽しめる一品に仕上げました。

数量限定

スライスハム 2セット

80g×2 No.152308 **2%UP** **1,400円**

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。

数量限定

国産真いわしとはちみつ梅のうま煮 3セット

85g×3 No.152279 **3%UP** **1,440円**

単品 85g No.152280 **480円**

数量限定

かつを煮 2セット

100g×2 No.152314 **3%UP** **1,800円**

噛めば噛むほど味がしみ出る風味豊かなかつをの角煮。

数量限定

かつを煮 2セット

100g×2 No.152314 **3%UP** **1,800円**

噛めば噛むほど味がしみ出る風味豊かなかつをの角煮。

※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、万々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780円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料 【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

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

数量限定

大好評!
お手軽に食卓を彩ります。

鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ
まだらの煮付け
酢豚

常 蔵 凍 ※盛り付け例。ごはんは別売です

らくらく健美膳 3種セット

●らくらく健美膳 まだらの煮付け
●らくらく健美膳 酢豚
●らくらく健美膳 鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ
No.152293 **3%UP** **2,890円**

らくらく健美膳 まだらの煮付け

【セット内容】
まだらの煮付け 150g
すき昆布の土佐煮 50g
春雨と野菜の中華和え 50g
No.152292 **2%UP** **980円**

らくらく健美膳 酢豚

【セット内容】
酢豚 150g
4種のきのこの煮びたし 50g
キャベツのお浸し 50g
No.152290 **2%UP** **980円**

らくらく健美膳 鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ

【セット内容】
鶏ささみ入り豆腐ハンバーグ 150g
キャベツのお浸し 50g
ごぼうの甘酢ゆず風味 50g
No.152291 **2%UP** **980円**

数量限定

常 蔵 凍

常 蔵 凍

お弁当応援セット

●そのまま美味しい肉まるくん 114g(12個)
●ノンオイル中華 肉焼売 192g(24g×8個)
●無塩せきポークウィンナー 160g(4本)
●玉子焼き 10個(490g)
No.152367 **4,330円▶3,800円**

「忙しい朝の応援団!」

単品より **530円もお得!**

数量限定

NEW

常 蔵 凍

ごはんを食べ菜彩納豆

30g No.152311 **480円**

国産の乾燥納豆と有明海苔を合わせ、味付けに昆布とかつおを利かせました。納豆の豊かな旨みが楽しめます。

玉子焼き 2セット

10個(490g)×2 **3%UP** **3,000円**
No.152284

だしが利いた、深みのあるやさしい味わい。個包装で便利。

オムレツ3個

100g×3 **2%UP** **2,000円**
No.152316

たまごを手作業でかき混ぜ、一つ一つ丁寧に焼き上げました。お弁当にも便利。

1個あたり約**667円**

国産たまごスープ5袋2セット

8g×5袋(フリーズドライ)×2
No.152281 **2%UP** **1,800円**

国産たまごと白菜、干し椎茸を使った、ホタテ風味の中華味スープ。

数量限定

常 蔵 凍

国産鶏のぶっかけ白湯スープ 2セット

200g×2 **2%UP** **1,520円**
No.152673

単品 200g No.152672 **760円**

八宝菜 3セット

180g×3 **3%UP** **2,100円**
No.152265

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。

胡麻と山椒の汁なし坦々ソース 2セット

85g×2 **2%UP** **1,360円**
No.152282

国産山椒の香りがアクセント。本格的な四川風の麻辣味ソース。

帆立しぐれ煮 2セット

100g×2 **2%UP** **2,000円**
No.152264

国産の帆立を炊き上げ、旨みと風味をたっぷり凝縮。

細かく刻んでごはんにも混ぜても美味

しらす煮 2セット

50g×2 **2%UP** **1,200円**
No.152310

釜揚げしらすを旨煮にしたしっとり甘い佃煮。

ちりめん山椒 2セット

50g×2 **2%UP** **1,360円**
No.152302

爽やかな山椒の香りとにじみ出る旨みが絶品。

いんげん豆の煮豆 3セット

200g×3 **2%UP** **1,560円**
No.152317

ホクホクとした食感で、かみしめるとなっとりと甘豆の豊かな風味が広がります。

葉唐辛子 2セット

100g×2 **2%UP** **1,300円**
No.152259

ピリッとした辛みと旨みが詰まった葉唐辛子の佃煮。

とうふ 3セット

300g×3 **2%UP** **1,665円**
No.152301

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。

トキノのり

乾燥・生のり50g **3%UP** **2,920円**
No.152300

サクサク食感と香ばしさを存分に味わえる乾燥生のり。

昆布水のもと 徳用パック

120g **3%UP** **2,850円**
No.152277

細切りカットの北海道産の真昆布。朝の昆布水やお料理のだしに便利。

そのこ米ごはん 1箱36パック

ササニシキ180g×36 **7%UP** **10,800円**
No.152305 **+756ポイント**

送料¥0 単独発送

5セット ササニシキ180g×5 **2%UP** **1,500円**
No.152304

数量限定

常 蔵 凍

季節のめぐみ 国産日向夏マーマレード

140g **1,000円**
No.152285

日向夏の爽やかな酸味と果実の風味を存分に堪能!

ほうじ茶 2セット

2g×10袋×2 **3%UP** **1,700円**
No.152297

すっきりとした味わいと上品な香ばしさ。

ダーズリンティー 3セット

2g×10袋×3 **5%UP** **2,850円**
No.152303 **+142ポイント**

吟味された茶葉で、心地よい渋みが魅力。

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**

Shop **銀座店** 営業時間 1F 8:30~19:30 (金・土曜は22:00まで) 2F 11:00~19:30

お問合せ 03-4335-7878

数量限定

5/16(木)から販売開始

**縁起もの茶筒は
今月だけのプレゼント!**



縁起もの茶筒
高さ10.6cm
直径7.6cm
内容量250ml

新茶
5セット 縁起もの茶筒付き
5g×5袋×5 No.152269 ※ポイント対象外 **5,000円**

単品 5g×5袋 No.152268 **1,000円**

選りすぐりの茶葉を丹念に加工した、さわやかな香りとまるやかな口当たりをお楽しみください。

常蔵凍

ホワイトィ 2セット
500ml
(5倍希釈)×2 **3%UP 3,000円**
No.152296

料理の隠し味にも使える安心の美味な乳性飲料。

常蔵凍

**オリジナルブレンド
コーヒー 2セット**
挽き豆200g×2 **3%UP 2,720円**
No.152315

6種類の豆の風味を活かすために豆ごとに焙煎したオリジナルコーヒー。

数量限定

**スペシャルブレンド
ドリップバッグコーヒー**
10g×10袋
No.152309 **1,360円**

コーヒー器具がなくても手軽に本格的な1杯が楽しめるドリップバッグ。

常蔵凍

**ロゼスパークリング
ワイン**
750ml No.152287

5%UP 3,950円
+197ポイント

ぶどう本来の香りとやわらかな泡立ち。甘くすっきりとした味わい。

※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、中身が吹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体、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ケースまでとさせていただきます

数量限定

レモンサイダー
1箱24本
200ml×24 No.152288

送料 ¥0
単独発送 **7%UP 7,680円**
+537ポイント

単品 200ml No.152289 **320円** 常蔵凍

国産レモン果汁使用。こだわりの天然水を使用した、すっきり爽やかな飲み口をお楽しみください。

数量限定

**大人気!
なくなり次第終了
ご注文はお早めに**



常蔵凍

最中
6個 No.152276 **1,000円**

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

常蔵凍

あま酒6袋
160g(清涼飲料水)×6
No.152318 **2%UP 1,850円**

手づくりの米麹と酒粕を加えた味わい深い人気の逸品。

常蔵凍

**フルーツゼリー
オレンジ 6セット**
70g×6
No.152299 **3%UP 2,160円**

オレンジの甘さと香り豊かな味わい。たっぷりのオレンジ果肉入りです。

常蔵凍

黒蜜風味ようかん 2セット
240g(20g×12本)×2
No.152278 **2%UP 1,560円**

国産小豆を3種類の砂糖で炊いた、コク深い味わいです。

数量限定

常蔵凍

宇治抹茶ぼうろ2袋
50g×2 No.152286 **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。

数量限定

常蔵凍

せんべい ごま 2セット
6枚×2 ※ポイント対象外
No.152306 **1,600円** ▶ **1,120円**

単品 6枚 No.152307 **800円**

常蔵凍

みたらし団子 2セット
200g(5本)×2 **2%UP 1,520円**
No.152294

国産うるち米を使用。風味豊かな団子に、甘辛いたれをたっぷり。

パッケージリニューアル

**SONOKO手作り
生姜飴 3セット**
50g×3 No.152271

黒飴 3セット
50g×3 No.152272

塩飴 3セット
50g×3 No.152273

カカオ飴 3セット
50g×3 No.152274

常蔵凍 各 **2%UP 900円**

常蔵凍

アイス

送料 ¥0
単独発送

今月だけ!

数量限定

グリーンティー 10個
120ml×10
No.152319 **4,440円**

バニラ 10個
120ml×10
No.114829 ※ポイント対象外 **4,700円**

チョコ 10個
120ml×10
No.114828 ※ポイント対象外 **5,300円**

バニラ&チョコ各5個
バニラ 120ml×5
チョコ 120ml×5
No.113660 ※ポイント対象外 **5,000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。

常蔵凍

**有機JAS認証、旬の野菜が
7~10種*1入ってお得!**



常蔵凍

あんしん野菜
送料別
単独発送
※ポイント対象外
2,300円

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週間でお届けいたします。

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

※生鮮品のため、配送エリア限定です(北海道、九州、沖縄、四国、離島にはお届けできません)
※オンラインショップでの取扱いはございません

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

数量限定

二段曲げわっぱ
サイズ:縦12.5cm 横12.5cm 高さ9.3cm
内容量:上段350ml/下段450ml
素材:天然秋田杉、ウレタン塗装 日本製
電子レンジ・食洗機・乾燥機使用不可
No.152359
※ポイント対象外 **10,000円**

「天然杉」を使用したかわいい花形のお弁当。優れた調湿性でごはんが美味しくいただけるのが特徴。丁寧にお手入れすれば一生モノ!

数量限定

和風小判型弁当箱
サイズ:縦17.7cm 横9.9cm 高さ8.8cm
内容量:上段410ml/下段440ml
素材:PET、A 日本製 電子レンジ・食洗機使用可
No.152360
※ポイント対象外 **2,000円**

布の風合いをイメージした和テイストの二段弁当箱。電子レンジで加熱もできます。

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		●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)
~ 5/7 (火) FAXの場合 5/6 (月)	5/15 (水) もしくは 5/18 (土)	5/16 (木) もしくは 5/19 (日)	
~ 5/14 (火) FAXの場合 5/13 (月)	5/22 (水) もしくは 5/25 (土)	5/23 (木) もしくは 5/26 (日)	
~ 5/21 (火) FAXの場合 5/20 (月)	5/29 (水) もしくは 6/1 (土)	5/30 (木) もしくは 6/2 (日)	
~ 5/28 (火) FAXの場合 5/27 (月)	6/5 (水) もしくは 6/8 (土)	6/6 (木) もしくは 6/9 (日)	

※オンラインショップでの取扱いはございません ※アイスの表示価格には保存容器・ドライアイス代が含まれています

数量限定

和風箸箱セット
サイズ:【箸箱】縦19cm 横2.7cm 高さ1.3cm 【箸】長さ18cm
素材:【箸箱】ABS樹脂 【箸】木 日本製 食洗機使用不可
No.152361
※ポイント対象外 **1,000円**

和風塗りの箸箱に、木製の箸が入ったセット。和テイストのお弁当にぴったり!

※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780円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料

【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください

●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。

●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象外となります。

5月のセットのお届けは▶6/5(水)まで

ご希望日にお届けいたします ご注意受付日・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

美味しく食べて、たしかな手応え。SONOKO式献立でスッキリ美人に!



中華やパンなど、人気メニューを揃えたラインナップ。

数量限定

5月の1週間グルメセットA

No.152363 21,000円 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

【セット内容】中華風鶏のうま煮、スパイシーチキン、焼きフライ(一口ヒレカツ)、フレンチトースト、厚切り山型パン、オレンジチョコパン、ノンオイル中華肉ワンタン、ノンオイル中華肉餃子、から揚げ風チキン、ノンオイル中華海老チリソース、八宝菜、南瓜のそぼろ煮、きんぴらごぼう×2、ひじき煮(小分け)、栗まん(2個)、せんべいしょうゆ、メロンパン、らーめん風、ワイルドブルーベリージャム(2袋)、焼豚、小松菜のおみそ汁×2、国産たまごスープ×2、切り干し大根、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)×3、味見っ子



北海道産 豚もも肉ベーコン風 1袋 特大宇治抹茶あんぱん 1個

お肉もお魚もどちらも楽しめる、バラエティに富んだ内容。

数量限定

5月の1週間グルメセットB

No.152364 21,000円 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

【セット内容】焼きフライ(ハーブ豚とんかつ)、ビーフハヤシ、タンドリーチキン、北海道産 豚もも肉ベーコン風、フレンチトースト、しるぎーたー、オレンジチョコパン、蒸し鶏のガーリック風味、無塩せきポークウインナー、真だらの味噌漬焼き、秋鮭の塩麹漬焼き、筑前煮、国産たらこのクリームパスタソース、鶏そぼろ入りうの花、チョコゼリーケーキ、ドリームプリンカスタード、スパゲッティ、厚切り山型パン、手造りもちりナン(1枚)、ワイルドブルーベリージャム(2袋)×2、思い出のやさしいミートソース、具だくさんミネストローネ、国産たまごスープ、小松菜のおみそ汁、オムレツ、ひじきの煮物、ほうれん草としめじのおひたし、ほうれん草の和え物、切り干し大根、海苔佃煮、豆ちゃん(大豆の煮豆)、帆立しぐれ煮(小分け)、モーニングケーキ、栗まん(2個)



米粉ロールケーキ 抹茶 1箱3切 特大宇治抹茶あんぱん 1個

※「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。

お1人でのお食事の時に、手軽に楽しく献立実行。

数量限定

5月の朝昼間食セットプラス

No.152368 14,500円 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

【セット内容】フレンチトースト、厚切り山型パン、しるぎーたー、メロンパン、スパゲッティ、国産たらこのクリームパスタソース、スライスハム、北海道産 豚もも肉ベーコン風、から揚げ風チキン、焼きフライ(コロケ)、からだパランスプレート さばの味噌焼き生姜風味セット、国産鶏のぶっかけ白湯スープ、小松菜のおみそ汁、ひじきの煮物、ほうれん草の和え物、帆立しぐれ煮(小分け)、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、モーニングケーキ、ワイルドブルーベリージャム(2袋)×2



らくらく健康膳 豚豚 1セット

※こはんは別売です



お客様のお声

朝昼間食セットは手持ちのSONOKO食品を夕食にするなど組み合わせが楽しく便利!!

お客様のお声

夕食は自分でつくて家族と一緒に食べるので朝昼間食セットはとても重宝しています。

常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※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 1F 8:30~19:30 (金・土曜は22:00まで) 03-4335-7878 2F 11:00~19:30



抹茶味の米粉ロールケーキ入りで、詰め合わせも春らしく。

数量限定 5月のごちそう詰め合わせセット No.152365 **5,500円** 常蔵凍

【セット内容】スパイシーチキン、米粉ロールケーキ 抹茶 1箱3切、北海道産 豚もも肉ベーコン風、ポテトサラダ、肉巻ポテト中華ソース



人気の特大あんぱんは、季節を感じる宇治抹茶味をご用意。

数量限定 5月のパンセット No.152366 **4,000円** 常蔵凍

【セット内容】特大宇治抹茶あんぱん、しるざーたー、クルザーター、いちごメロンパン、カレーパン、手造りもちりナン(3枚)、厚切り山型パン、ワイルドブルーベリージャム(2袋)×2

豪華な内容で食べ応えのあるメニュー。
美味しくSONOKO式を実行できる人気の献立です。

すっきり献立セット デラックス

No.029981 **15,000円** 常蔵凍

朝 昼 間 夕 夜
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、特大あんぱん、北海道にんじんポターージュ、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(4個)、素ドリンク 月(スティックタイプ・1包)×7

ごはんと飲み物を用意するだけで
手軽にスタートできます。

すっきりスター献立セット

No.029985 **13,334円** 常蔵凍

朝 昼 間 夕 夜
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、秋鮭の塩麹漬け焼き、牛すき丼、八宝菜、思い出のやさしいミートソース、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、その子のチョコパン、特大あんぱん、レーズンパン、スパゲッティ、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(12本)

SONOKO式献立を
体感できる基本メニュー。
スタンダード 献立セット

No.029987 **8,990円** 常蔵凍

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

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、だし薫るかき玉風親子丼、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(12本)



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.029986 **16,230円** 常蔵凍

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

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、特大あんぱん、カレーパン、ロールパン、その子のチョコパン、レーズンパン、らーめん風、スパゲッティ、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、蒸し鶏のガーリック風味、牛すき丼、秋鮭の塩麹漬け焼き、思い出のやさしいミートソース、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×2、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)、南瓜のそぼろ煮、ほうれん草の和え物、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



食事管理をされている方におすすめ。
からだバランスプレート入り献立セット

No.029988 **17,000円** 常蔵凍

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

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5種(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、だし薫るかき玉風親子丼、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(12本)



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かりにくい」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、お待ちしております。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



書籍『やせたい人は食べなさい』が
WEBサイトに登場
ベストセラーになった書籍をWEB
サイトからダウンロードいただけ
ようになりました。ぜひこの機会
にもう一度お読みください!
こちらからご覧いただけます
www.sonoko.co.jp/story/
Kindle版も販売中!



※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780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(冷蔵・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。

ここが
ミン!

SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!
無塩せき
ポークウイナー

“便利”な食品添加物には一切頼らずに、
安心・安全な本物の美味しさを追求しました。

カラダへの負担が高い発色剤は使わず、
冷凍流通により“無塩せき”を実現。

「無塩せきポークウイナー」の“無塩せき”とは、発色剤(亜硝酸Naなど)を添加していない製品のこと。発色剤は肉の変色や微生物の繁殖を抑える一方で、数ある食品添加物の中でもカラダへのリスクが高いといわれています。市販のウイナーのほとんどは発色剤が使われていますが、SONOKOでは一切不使用。冷凍で流通することで微生物を制御し、素材本来の美味しさが楽しめるように仕上げています。

北海道の広大な自然の中で育った
「放牧豚」ならではの豊かな味わい。



鈴木その子がレストラン「トキノ」を開店して以来、今もなお追求し続けている“ノンオイル調理・食品添加物不使用・こだわり素材”による製品づくり。その象徴ともいえる製品が「無塩せきポークウイナー」です。とりわけこだわっているのが「放牧豚」を使用していること。豊かな自然の中で太陽を十分に浴びながら育つ放牧豚は、遺伝子組み換えを行っていない農作物を配合した安心・安全な飼料を食べながら、バイオベッドと呼ばれる発酵床で衛生的かつ健康的な休養をとります。そうして好環境の中で通常豚より2ヶ月長く過ごした放牧豚は、しっかりとした歯応えと豊かな味わいを持った良質な肉質に。適度に運



動をしながら豚本来の姿に近い状態で育つことで、赤身の旨み成分であるペプチドも多く含まれることが科学データでも実証されています。その放牧豚を冷凍せずに新鮮な状態で加工。最良の状態を保ったままウイナーの原料として使用しています。

飼育環境からこだわった良質な豚肉が持つ、
素材本来の旨みを最大限に引き出しています。



規定に従い、手作業で脂身をカット。

市販のウイナーは、味や風味、色を整えるために化学調味料や発色剤を使用したり、パリッとした食感を出すために余分な油脂を加えたりします。しかし「無塩せきポークウイナー」では、放牧豚の豊かな旨みを最大限引き出すために、食塩や砂糖、香辛料といったシンプルな調味料だけを適切に配合。独自の厳格な規定に基づき、鮮度を保ちながら豚肉から脂身を取り除く作業も手作業で行っています。またスモークする際は薬剤処理をしていない国産ヤマザクラを使用。こうした製法を実現できるのは、放牧豚という良質な素材を使っているからこそ。食品添加物という“便利な手段”を選ばずに、手間ひまかけて作り上げるからこそ生み出せる本物の味わいがあります。

放牧豚
製造工程



1 豚肉本来の味わいを損なわないよう、身が硬くなる前に素早く解体します。



2 ソーセージをつくるためのミキサー。練り上げの温度にもこだわっています。



3 防腐剤不使用の国産の桜チップで燻して仕上げます。

無塩せきポークウイナー 2セット

160g(4本)×2 **3%OFF** 2,500円

使用する調味料は食塩や砂糖、香辛料のみ。選定から配合まで試行錯誤を重ね、放牧豚の豊かな旨みを引き出しました。また、ケーシングは羊腸を使用。余分な油脂を加えることなく、肉感あふれるジューシーな味わいに仕上げられています。



無塩せきポークウイナー ハーブ 2セット

100g(4本)×2 **3%OFF** 1,600円

「無塩せきポークウイナー」をベースに、パセリ・バジル・セージ・マジョラム・オレガノの5種類のハーブを加えて、燻煙をせずに仕上げました。ハーブの爽やかな香りと放牧豚の旨みの絶妙なハーモニーをご堪能いただけます。

無塩せきポークウイナー スパイシー 2セット

100g(4本)×2 **3%OFF** 1,600円

チリペッパーを強めに利かせたスパイシーな逸品。肉の旨みと食欲をそそる辛さをご堪能いただけます。

常 蔵 凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※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) **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

お問合せ
03-4335-7878

営業時間

1F 8:30~19:30
(金・土曜は22:00まで)
2F 11:00~19:30

その子の想い⑩ — 多くの人々が、そして私自身も助けられた“荘水の力” —



パルコレに出品でき(審査に通らなくてはデザイナーの仲間になれません)大変な門出ができそうです。働くことの幸せ、生きていることの幸せ、みんなで強く守っていききたいと思います。

荘水の力が人々の細胞を活性酸素から守り、美しく変わられることも、この『その子リンクルエッセンス48(シワ)』をつくり上げた原動力のように思えます。人は、ちょっと良くなると、もっと、いやもっとと、それ以上を望んでいくものです。それは人々の向上心の表れなのです。私も、キレイになったと、人様から言われ、お医者様には奇跡の回復と言われ、康之様に心から「ありがとう」といえる自分を幸せに思っています。

今だから言えます。

私の命も本来なら昨年で終わるところだったのだと思います。何の奇跡か、私はこうして働き通しても元気になっていられるのを荘水のおかげと手を合わせております。

TOKINO(時の新聞)第74号(2000年5月発行)要約

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)	プラチナ会員 (20万円以上)	パール会員 (20万円未満)
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)	3% (購入ポイント1% + 商品ポイント2%)	1% (購入ポイントのみ)
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。

『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)	プラチナ会員 (20万円以上)	パール会員 (20万円未満)
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 6回継続で
定期ポイント **5%** 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

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

ご注文ダイヤル(通話料無料)

電話 **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

〒106-0047 東京都港区南麻布3-19-23 オーク南麻布ビル8F
SONOKO「通信販売」係

オンライン
ショップ

24時間いつでもご注文!
www.sonoko.co.jp



合計1万円(税別)以上で



毎月10・20・30日は



オンラインショップ限定
不定期で実施

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)

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。

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

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

割賦販売法の一部改正に伴い、ご注文時のクレジットカードの決済方法が一部変更になりました。

販売方法により、初回ご注文時にお客様側での操作が必要になる場合もございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。

※2回目以降につきましては、ご登録済みのクレジットカード番号の下4桁と有効期限のみお伝えいただければお買い物が可能となります。

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括/リボ	○	○	○	○	○ <small>※一括のみ リボ不可</small>	○	○
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

送料 全国一律 **780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。

返品・交換に際しましては事前に左記のお問い合わせ電話番号にご連絡ください。

※返品・交換は製品到着後7日以内とさせていただきます。

※お客様都合による返品・交換につきましては返送料(運送会社の実費)・再送料をご負担いただきますのでご了承ください。

右記の場合は返品・交換を
お受けできません。
■ サプリメント ■ 食品 ■ 開封された製品 ■ お買い上げレシートや納品書がないもの
■ 一度ご使用になった製品 ■ 製品到着後8日以上経過した製品
■ 配達後お客様が破損、汚損されたもの ■ セット製品・プレゼント付き製品の一部返品
■ 書籍・DVD・ビデオ ■ 受注生産品・限定品 など

ご返金について

※返品現品が当社に到着・確認後、銀行振込等にてご返金いたします。
※クレジットカードでお求めの場合は手続き上、ご指定の口座より一旦引き落とされる場合もございます。
その場合、クレジット会社より翌月ご返金いたします。



SONOKO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。

コールセンターのご案内

お電話注文限定 ☎0120-88-7878

SONOKO製品がもれなく当たる!

5/1(水・祝)~8(水)

はずれなし!

1~3等以外でも、人気の食品や化粧品など、豪華賞品盛りだくさん!!

1等

A スーパーモイスチャークリームAR
B 特別総菜セット

中身はお楽しみに!

2等

A ホワイトマスク
B 人気のパンセット

中身はお楽しみに!

3等

A ハンド&ネイルトリートメント
B お菓子セット

中身はお楽しみに!

期間中、お買い上げ合計**1万円**ごとに、1枚。引換期間:5月28日(火)まで

※引換品は、5月中発送のご注文品と同梱でお届けいたします。定期便・単独発送品には同梱できませんのでご注意ください。※対象外品:定期便・ご予約品・単独発送品・ギフト・浄水器など。詳しくはお問い合わせください。※銀座店とオンラインショップでは開催していません。※数量限定のため、品切れの際はご容赦ください。

「摂食障害」勉強会のご案内

摂食障害により長男を亡くしたことをきっかけに、鈴木その子がSONOKOを創業してから45年。「この悲劇を二度と起こしてはならない」という彼女の強い想いを受け継ぎ、SONOKOでは毎月摂食障害についての勉強会を開催しております。実際に克服された方々の体験談やSONOKO式理論をもとに、皆様に寄り添って一緒に解決を目指す場となることを願っております。

【開催日】毎月第4火曜開催 受付随時(要予約)
※個別相談を希望されるなど、お気軽にお問い合わせください
【会場】SONOKO銀座店2F
【参加費】お1人様 1,000円(税込)

美味しいSONOKOのスイーツとコーヒー、お土産をご用意してお待ちしております。
※上記以外でもいつでもご相談承ります。

定例会レポート

3月16日(土)に大阪、3月17日(日)に名古屋にて定例会を開催。会場では昨年より子会社となった「パルーン」による生鮮野菜のご紹介と即売会を行いました。2,000軒以上の農家の中から選び抜かれた美味しい野菜や果物を前に大勢のお客様が集まり、ほとんどの方にお買い上げいただきました。今後はSONOKO式での生鮮野菜や果物の強化を企画しておりますので、今のうちにやさしいコメント、厳しいご意見を会場にてどしどし受け付けております。また、有名女優のメイクを担当していたメイクアップアーティストのSAY★GOによる個別のメイク指導や実演、スポーツトレーナーの岩瀬先生による自宅で簡単にできるストレッチの講演やアドバイスなども実施。いずれも大盛況のうちに終わりました。これから全国各地での開催を広げていきますので、会場でお会いできる日を楽しみにしております。



イベントのお知らせ

春祭りin新潟

5/12(日)

【会場】新潟第一ホテル 2F 新柳
新潟県新潟市中央区花園1-3-12 TEL 025-243-1111
JR「新潟」駅東口(万代口)より徒歩1分

●受付 12:30~
●開演 13:00~

名古屋・大阪「定例会」のご案内

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

6/22(土) 名古屋会場

※受付開始は12:15~
【会場】アパホテル(名古屋錦)EXCELLENT 4F 伊吹
名古屋市中区錦3-15-30 TEL 052-953-5111
地下鉄「名古屋」駅より東山線「栄」駅下車
2番出口より徒歩1分

6/23(日) 大阪会場

※受付開始は12:15~
【会場】大阪マルビル 大阪第一ホテル 6F マーキス
大阪市北区梅田1-9-20 TEL 06-6341-4411
JR「大阪」駅より徒歩3分 阪神電鉄「梅田」駅より徒歩2分
地下鉄御堂筋線「梅田」駅・四つ橋線「梅田」駅より徒歩2分

銀座店のご案内

営業時間 1F CAFE 8:30~19:30(金・土曜は22:00まで) 1F SHOP/2F 11:00~19:30
5/8(水)2F 15:00まで 5/18(土)2F 18:00まで 5/19(日)1・2F 18:00まで 5/26(日)2F 13:00まで
〒104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 1F・2F(銀座4丁目交差点すぐ。晴海通り沿いあづま通り入り口) TEL 03-4335-7878

みんなで楽しく続けよう!! 2週間献立 チャレンジ

実行体験 afterパーティー

5月中にお好きな献立セットの2週間分を購入して実行された方をご招待。皆様で楽しいひとときを過ごしませんか?

5/26(日)
14:00~15:30
(受付開始は13:45~)

予約制

【参加費】無料
【参加特典】オリジナルスイーツ(ドリンク付き)、お土産

特別販売も開催!

SONOKO特製スイーツを召し上がりながら、献立実行中の体験談やお悩みを話し合う会員様限定のお茶会です。皆様で交流を深めながら楽しく実行しましょう!

※定員になり次第締め切りとさせていただきます

ゴールデンウィーク 特別販売

5/1(水・祝)~5/6(月・振休)
11:00~19:30 ※お1人様3点まで
なくなり次第販売終了

第1弾 焼きたてパン特別販売

5/3(金・祝)まで 5/4(土・祝)~6(月・振休)
チョコチップメロンパン 特大あんぱん
500円 430円



第2弾 対象商品30%OFF

5/3(金・祝)まで 5/4(土・祝)~6(月・振休)
お菓子祭り アイス・ドリンク祭り



第3弾 お買い上げ金額により ガチャチャンス! 2万円お買い上げごとに1回、 SONOKO製品が当たるチャンス!

SONOKO CAFE

1日10食
限定

GW期間中はカフェメニュー全品10%OFF



「ゴールデンウィーク特別プレート」
【黒毛和牛のローストビーフ丼】
2,000円
販売期間 4/27(土)~5/6(月・振休)

復刻! 5月限定プレート/
「プレミアムハンバーガー」
1,400円
販売期間 5/7(火)~5/31(金)
限定プレート内容
●昆布水 ●プレミアムハンバーガー
●北海道にんじんポタージュ



※写真はイメージです。実際の内容と異なる場合がございます。

銀座店の限定メニューなどを写真でご紹介!
@sonoko_official

Facebookで銀座店の耳より情報を随時配信中!
こちらもお登録を!
@SONOKOINC

5/31(金) プレミアムフライデー特別企画

■対象商品 30%OFF ■カフェメニュー 10%OFF

5/17(金)~19(日) お楽しみ付き販売

5/19(日) トキノ会定例会 当日は全フロア18:00までの営業となります。
■開会 13:30 ■会場 SONOKO銀座店2F

月末の金曜日は
ぜひ銀座店へ

2019
5

THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

vol.23

新しい元号のもと新時代の幕が開きました。子どもの頃大人たちが、明治は遠くなり、と言っていました。これからは昭和は遠くなり、ということ。平成に変わった時の印象はあまり鮮明ではなかったのですが、改めて改元という歴史の1ページを目撃するとともに元号についても考える機会を得たように思います。

一方で改元の月となった5月はSONOKOにとっては最も大切な原点の日、5月10日を忘れることはできません。鈴木その子が、自らの理論を証明するためのレストランの夢を実現できたのは父上の遺産のおかげであるとして、父上の生誕記念日をトキノ会の日とし、創業の誓いを確認してきました。そしてこの日を

積み重ね、SONOKOは今年創業45周年。昭和55年『やせたい人は食べなさい』を発売。その子の食養理論に基づく食事は多くの悩める人の実行と結果によって証明され日本中に支持されました。健康に生きるための食事法、美しく変身する食事や食品は昭和の終わりに至る10年間多くの人々に浸透していきました。

今年の5月10日は新たな時代も強い決意でSONOKOは歩みを進めていくことを誓います。



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。