

2022

7

# THE SONOKO

vol.340

SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY

暑い季節だからこそ、献立のすすめ  
夏のそのスツキリ、  
勘違いかもしれませんが



## 人気のあの味がリニューアル! 夏のパワフルフードが大集合

Renewal!

焼きフライ 海老クリームコロッケ

コクと旨みが増してさらに美味しくなりました



Renewal!

ノンオイル調理 タイレッドカレー

旨くて甘くて、じわじわ辛い! スパイス香るタイ風カレーが完成



高知県産の  
うなぎが  
今年も届きました



7月の4週間完全実行献立セットの一部です

美しさを磨き上げる  
お得なセットが登場!



美しく浄化した肌を上質なうるおいで満たす

スパコレクション2022

SONOKOのこだわり

油を使わない調理法と特製パン粉から生まれた **焼きフライシリーズ**

元気もキレイも  
まず食べることから!

# \ 1日しっかり3食+間食+夜食が基本 / さあ、夏

食欲が落ちて汗をかく夏。「スッキリした!」と思いがちですが、本当の元気とキレイを育むのは、

健康なカラダは自分でしかつくれません。  
まず食べる必要なのです。——鈴木その子

夏の間の過ごし方が  
秋からのコンディションに  
影響することも  
あります

食事の目的は、カラダづくりと栄養補給。私たちが食べたものは、肌や髪や骨などを構成する材料になるだけでなく、体内の健やかな営みに不可欠なエネルギーとしても働いています。暑さ厳しい夏は、食欲が落ちたり汗をかいたりすることで、「スッキリした」と思う人もいますが、本当の意味でスッキリしたとはいえません。食べないということは、私たち人間に必要なエネルギーの不足を意味するからです。秋になって必要以上に食べてしまう人や、冷える冬を乗り切るコンディションが不足する人もいますので、「きちんと食べる」は、美と健康の土台といえます。SONOKO式献立は、美味しい食事と間食をメニュー表に沿って食べるだけで、必要なエネルギーを取り入れる設計。主食と副菜の関係や朝・昼・夜のつながり、前後の日とのバランスなど、あらゆる角度から考え抜かれており、続けるうちに自然に整えていくことができます。主食であるごはんを中心

にした1日3食に加え、間食と夜食も楽しめて、満腹感たっぷり。不要な食品添加物不使用、油脂(油)を使わないノンオイル調理といったSONOKO基準をクリアした製法でつくられています。夏休みの間に集中してスッキリしたい方はもちろん、夏の元気不足が気になっている方や、おうち時間で崩れていた生活習慣を整えたい方、秋からの外出に備えて内から美しくなりたい方にも、SONOKO式献立の実行をおすすめします。

健やかなカラダに  
必要なエネルギーは  
食べたものでしか  
つくれません!

朝からしっかり食べる習慣が大切! /



## 4週間 完全実行献立セット

調理が面倒な夏の間は  
献立でラクしてスッキリ!

4週間、1日3食+間食+夜食を規則正しく食べることで、献立をしっかりと体感できる4週間完全実行献立セット。4週間という長いスパンで設計されているので、1週間の献立セットを4回分続けるよりもおすすめ。バラエティ豊かな美味しい総菜は、すべて調理済みで、温めるだけで手間なく実行できるので、うまく食事管理できなかった方にもご好評をいただいています。

1週間の献立セットを  
4回分続けるよりも  
断然お得!

TOKINO G.G

または SONOKO GG 付き!

お申し込み受付期間 7/9 (土) まで

数量限定

常蔵凍

1週間ごとに送料・代引手数料無料で  
ご希望日にお届けいたします。

送料 ¥0  
単独発送

ご希望の飲み物のタイプをお選びいただけます

コーヒータイプ | ほろじ茶タイプ



TOKINO G.G 付き  
7月の4週間完全実行献立セット

●7月の4週間完全実行献立セット ●TOKINO G.G 180粒



SONOKO GG 付き  
7月の4週間完全実行献立セット

●7月の4週間完全実行献立セット ●SONOKO GG 180粒

20,000円  
お得!

各98,000円▼

78,000円

税込 84,240円

7月は、「高知県産うなぎの蒲焼」やリニューアルした「焼きフライ 海老クリームコロッケ」、大人気の「ウィズポーンチキンカレー」などをお楽しみいただけます。

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

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 11:00~20:00

2F 11:00~19:00

お問い合わせ 03-4335-7878

詳しくは銀座店にお問い合わせください。

# 本番! きちんと食べて、暑さを乗り切る!

正しい食事です。カラダに必要な栄養を円滑に補給できるSONOKO式献立で、中からスッキリ健やかに整えましょう。

## 1週間 グルメセット

ボリュームな人気の総菜が盛りたくさん!

### 味にも量にも大満足!

「グルメ」の名にふさわしい、人気メニューが詰まった1週間グルメセットは、毎月2タイプをご用意。月ごとにメニューが替わるので、飽きずに続けられるのも魅力です。

### 数量限定 7月の1週間グルメセットA

No.46240 常蔵凍 21,000円 税込22,680円



### 数量限定 7月の1週間グルメセットB

No.46241 常蔵凍 21,000円 税込22,680円



数量限定 送料¥0 単独発送

7月の1週間グルメセット A・B同時購入

42,000円 No.46239

**37,800円** 税込40,824円

10% OFF

常蔵凍

1週間グルメセットA・Bのプレゼントも付きます!

その子のどら2個

アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル2個

お客様の声

何度も実行しています。リズムが整い、調子がよいのを実感。苦手だった朝もスッキリと気持ちよく、美容面もいい感じです。実行できない日があっても焦らずに次の食事からすぐ献立に戻る習慣ができ、食生活が乱れやすいお盆なども、献立を続けているとすぐにリズムが整います。「実行して本当によかった!」と思います。

東京都 小松恵子様 40代

お客様の声

体調が気になっていた頃、鈴木その子先生の著書でSONOKOの考え方に出会い、目から鱗の思いでいろいろな献立を実行。いつしかコンディションが整い、前向きになり、「健康あつての幸せ」と感謝の日々です。特にグルメセットの朝のパンとコーヒーは至福のひと時。これからも取り換えのきかない自分のカラダを、やさしい献立セットで守っていきます。

山口県 MS様 60代

お客様の声

メニュー通りに続けるだけ。楽なのに、生活リズムがつくれ、きちんと整い、美味しいので心も満足できます。あつという間の1カ月を終えると、体調を実感できるのはもちろん、達成感もあり、自分のカラダを大切にしているという自信にもつながります。調子が整うと、リカバリーも早く、仕事もはかどり、朝も気持ちよく迎えられるます。

東京都 魚見紀美子様 40代

お客様の声

7年ほど前に健康問題に直面したとき、以前から実行していた元気な母を見て、献立とGGを完全実行。上向きを実感し、その後も元気で、現在に至っています。1食分の量や組み合わせが決まっているので、これさえ食べれば問題ないという安心感があり、バラエティ豊かなメニューや温めるだけの手軽さも気に入っています。私の健康を守る必需品です。

和歌山県 YC様 50代

## ●3食+間食+夜食×7日分×4週間 計140食



## 献立実行に燃える あなたのカラダを、サプリメントがしっかりサポート!

献立と一緒に、献立を補完するサプリメントも始めませんか。献立実行中のカラダを応援する有用成分を摂ってスッキリ軽快で美しい毎日へ近づきましょう。

### 夏もイキイキと動けるカラダづくりに

### SO ENERGIE

常蔵凍

3箱30本 50ml×30 No.46133  
12,000円 7%UP  
税込12,960円 +840ポイント

1箱10本 50ml×10 No.46132  
4,000円 3%UP  
税込4,320円



実行中の 元気不足を素早くチャージ

## 16種類の乳酸菌で内側からスッキリ

### ありがとう乳酸菌 2箱

常蔵凍

10ml(液体タイプ)×15包×2 No.46129  
11,600円 7%UP  
税込12,528円 +812ポイント



実行中の 気持ちよいリズムを整える

お客様の声

リニューアル前のGG デイリーブースターの発売時から愛飲。1日1本、午前中の習慣です。高麗人参の味が苦手な私も美味しく飲み、元気を感じます。家族みんなが大好きで、孫も「美味しい。飲みたい」と寄ってくるので、少しずつ分けてあげています。

埼玉県 天辰友香様 70代

※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 ※写真はイメージです ※体験には個人差があります

元気もキレイも  
まず食べることから!

# 暑い時季こそ、食べて元気に! 夏の

暑さで食欲が落ちたり栄養バランスが偏ったりしていませんか。吟味した素材と

## ノンオイル調理で焼き上げた大人気のクロックが さらに美味しい絶品になって新登場!

試作の段階から「美味すぎる!」と大好評だったクロックが  
ついに登場します! SONOKO特製のパン粉のサクサク感  
を楽しんでいただけるよう、一度ローストしてからつけた衣に  
包まれているのは、コクがあるのにまろやかな風味のクリー  
ムソース。味噌と「淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ\*」  
が隠し味で、ごはんにもパンにもよく合います。クリームソース  
の中には、保水剤を使わず自然な食感を残した海老。加熱  
しすぎると硬くなるという海老の性質を考慮し、手間はかか  
りますが、ソースと別々に加熱しました。大人も子どもも笑顔に  
なる、幸せなクロックです。



7月の  
献立セットでも  
味わえます

from STAFF

コロナ禍により原料調達の難易度  
が一層高まる中、安心できる海老の  
入手先を変更し、リニューアルとなり  
ました。調理人が一つ一つ手づくりし  
ているこだわりの味は、ソース  
を変えれば何度でも新鮮に  
楽しめます。

SONOKO代表 宇田川



これがクロックの隠し味!

野菜とカキエキスの旨みがぎゅっと濃縮  
洋風仕上げにも欠かせない、  
新しい味わいの発見!



コールセンター 大石

淡路産玉葱、カキエキス、にんじん、椎茸などに香味野菜をバラ  
ンスよくブレンドした、クセのない味わいの粉末スープが、調味料とし  
ても大活躍するのをご存じですか? 「万能だしの素\*」や「便利つ  
ゆ\*」をちょっと加える合わせ技で、想像以上にコクと新しい味が生  
まれます。ほのかな玉葱の香りは洋風料理にもぴったり。「あらびき  
黒こしょう\*」などと合わせるのもおすすめです。「もうひと味」というとき  
に少し加えるだけで、塩辛くならず、お料理がランクアップします。

味噌汁やチャーハンに  
入れるとぐんと奥深く!

淡路島玉葱と国産野菜の  
だしスープ 3袋

50g×3 No.46148 常蔵凍  
3%UP 2,040円 税込 2,203円

こんな料理にも!

淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ  
アレンジレシピ

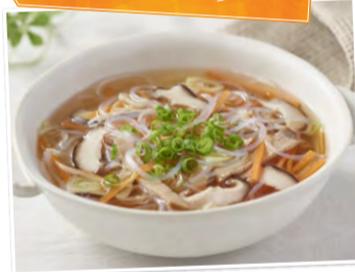
リニューアル

自然な食感の海老、とろ〜りクリーミーなソース、  
サクサクしたパン粉が織りなす絶妙なハーモニー!

焼きフライ 海老クリームクロック 常蔵凍

2袋 140g(2個)×2 No.46161 1袋 140g(2個) No.46305  
3%UP 1,800円 税込 1,944円 900円 税込 972円

### 春雨スープ



【レシピ】「淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ\*」「便利つゆ\*」各小さじ1、浄水  
200cc、具材(にんじん、長ねぎ、椎茸など)を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら  
弱火にして「スライスハム\*」や茹でた春雨を加え、約3分煮込む。最後に「あら  
びき黒こしょう\*」や青ねぎを添えると美味。

便利つゆ 3本

300ml×3  
No.46192

常蔵凍

2,180円

税込 2,354円 3%UP

スライスハム 2袋

80g×2  
No.46451

常蔵凍

1,400円

税込 1,512円 3%UP

あらびき黒こしょう  
2個

30g×2  
No.46453

常蔵凍

1,460円

税込 1,576円 3%UP

### ジャーマンポテト



【レシピ】浄水20~30ccとカットしたじゃがいもと玉葱を耐熱容器に入れて1分  
~1分30秒加熱。次に、カットした「無塩せきポークウインナー\*」2本と「淡路島玉  
葱と国産野菜のだしスープ\*」小さじ2を入れてよく混ぜ、約2分加熱。彩りで「あらび  
き黒こしょう\*」「万能ハーブガーリックソルト\*」やパセリを振っても。

無塩せき  
ポークウインナー 2袋

160g(4本)×2  
No.46452

常蔵凍

2,500円

税込 2,700円 3%UP

あらびき黒こしょう  
2個

30g×2  
No.46453

常蔵凍

1,460円

税込 1,576円 3%UP

万能ハーブ  
ガーリックソルト 2個

35g×2  
No.46688

常蔵凍

1,800円

税込 1,944円 3%UP

## 私の逸品

淡路島玉葱と  
国産野菜のだしスープ

愛知県 大貫有希子様



“料理に加えると旨みが増して美味しくなります!”

「淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ」を重宝しています。私はスープの素としては使わず、  
キャベツや季節の野菜、ハム等を使った野菜炒めの味付けに振り入れて、料理のだしとして  
活用しています。味噌汁に加えるとコクが出ます。トーストクリームにハムとだしスープを入れて  
加熱してからパンにつけて食べるのも美味しいです。うっかり玉葱を切らした時には、玉葱の代  
わりに活用すると、ちゃんと玉葱の味がします。

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

※体験には個人差があります

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 11:00~20:00

2F 11:00~19:00

お問い合わせ 03-4335-7878

詳しくは銀座店にお問い合わせください。

# パワフルフードが大集合

独自の調理法から生まれたSONOKOの食品で、夏の元気を美味しく補給しましょう。

## カレー好きの皆様、お待たせしました！ スパイス香るコク旨タイ風カレーです

具材の国産鶏もも肉は脂身を丁寧に取り除き、国産玉ねぎと国産なすを加えることで、食べ飽きない食感に。7種類のスパイスをブレンドしたカレーには、ココナッツミルククリームでタイカレー風の香りとコクを、豆乳でやさしい風味を加えました。化学調味料は使わず、さまざまなソースやペーストを組み合わせる仕上げた、奥行きのある複雑な味わいのカレーです。



7月の  
献立セットでも  
味わえます

リニューアル  
7種類のスパイスをブレンド  
旨くて甘くて、じわじわ辛い！

数量限定 常蔵凍  
ノンオイル調理 タイレッドカレー  
辛さ☆☆☆☆  
2袋 200g×2 No.46160 1袋 200g No.46691  
3%UP 1,500円 税込 1,620円 750円 税込 810円



インド風もあります！  
大きさを変えた挽き肉をブレンド  
ピリッと辛いけど辛すぎない人気の味

数量限定 常蔵凍  
ノンオイル調理 キーマカレー  
2袋 120g×2 辛さ☆☆☆☆ No.46159  
3%UP 1,400円 税込 1,512円

from STAFF  
タイ風のカレーは以前より身近な存在になりましたが、独特の香りが苦手な方もいらっしゃるようです。「ノンオイル調理 タイレッドカレー」は、豆乳をブレンドすることでココナッツミルクの香りをほどよくマスキングしたり、ナンプラーだけでなくしょうゆを加えたりして、食べやすさにこだわりました。カレーのとろみにマッチしたなすのとろっとした食感も美味しく、調理にも原料にも植物油を使用していないので、さらっと食べられるのに満足感のある仕上がりです。  
SONOKOスタッフ 宮路



## 引き締まった身に滋味があふれる 高知県産のうなぎが今年も届きました

稚魚から成魚になるまで同じ場所でのびのびと育った希少なうなぎが、自然豊かな高知県から届きました。「このうなぎで夏を実感する」というお声もあるほど、SONOKOの夏を代表する味です。引き締まった身は、しなやかで臭みがなく、上品な風味。うなぎ本来の美味しさをお楽しみいただきたいから、たれに魚醤を加えて旨み高めることで、味つけが濃くなりすぎないように工夫しました。国産100%の山椒のキリリとした辛みが、うなぎの滋味を爽やかに引き立てます。



7月の  
献立セットでも  
味わえます

さらに美味しくする秘訣！  
from STAFF

湯煎した「高知県産うなぎの蒲焼」をアルミホイルに置き、大さじ1杯の「その子酒」をふりかけ、オーブンで焼き上げると香ばしくジューシーな仕上がりに！「玉子焼き」「トキノリ」「万能だしの素」などでひつまぶしにアレンジしても◎  
銀座店 寺田

夏ならではの美味！  
高知県産うなぎの蒲焼  
アレンジレシピ

## 香ばしく焼き上げた旨みたっぷりのうなぎは 夏を乗り切る昔ながらの美味しい知恵

数量限定 常蔵凍  
高知県産うなぎの蒲焼 (たれ・山椒付)  
2袋 70g×2 No.46144 1袋 70g No.46143  
3%UP 5,600円 税込 6,048円 2,800円 税込 3,024円



【レシピ】「便利つゆ」50mlと「万能だしの素」小さじ1と水150ccを混ぜ、茹でた「素麺」200gにかける。解凍して適当な大きさにカットした「高知県産うなぎの蒲焼」1袋を乗せ、付属のたれと山椒、大根おろし大さじ1、刻んだ小ねぎやきゅうり、みょうがを散らせば完成。お好みで「七色唐辛子」やしょうが、シソ、カイワレ大根、温泉卵、レモン果汁などを添えても。  
便利つゆ 3本 300ml×3 No.46192 常蔵凍 2,180円 税込 2,354円 3%UP  
万能だしの素 3袋 120g×3 No.46216 常蔵凍 1,880円 税込 2,030円 3%UP  
素麺 2袋 300g(50g×6束)×2 No.46200 常蔵凍 1,880円 税込 2,030円 3%UP

※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 ※写真はイメージです

※SONOKO製品

美しく浄化した肌を上質なうるおいで満たす

## スパコレクション2022

濃密泡で毛穴の奥の汚れまでオフしたら、ローションでたっぷりのうるおいを。ボディもしっかり保湿して、美しさを磨き上げましょう。  
泡立てネット、今治ハンドタオル、ミニサイズのホワイトニングエッセンスとバランスミルクも付いたお得なセットで、スパのようなお手入れを。

肌悩みに合わせて  
ローションを選べます!!

数量限定  
スパコレクション2022美白<sup>\*1</sup>・肌荒れ予防<sup>\*2</sup>

ザ・ソノコ ホワイトニングローションタイプ

No.46088

●ザ・ソノコ ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】120mL

ハリ・ツヤ・うるおい

ザ・ソノコ リペアローションタイプ

No.46089

●ザ・ソノコ リペアローション【化粧液】120mL

2タイプ共通

- ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g
- ボディジェル 150g
- ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス 4.5mL(ミニボトル)
- ザ・ソノコ バランスミルク 10mL(ミニボトル)

●洗顔フォーム泡立てネット ●今治ハンドタオル

各17,000円▼14,200円 税込15,620円

2,800円  
お得!

※写真はザ・ソノコ ホワイトニングローションタイプです

\*1 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ \*2 グリチルリチン酸ジカリウム(抗炎症成分) \*3 角質層まで

丁寧な(洗顔+保湿)で  
次に使うアイテムの美容成分を  
浸透<sup>\*1</sup>しやすく!

step 1



濡らした泡立てネットにウォッシングフォームを乗せ、顔の肌の手が触れないくらいの量の泡をつくって手に絞り取り、泡の弾力でやさしく洗います。

step 2



タオルでそっと押さえて水分を取ったら、ローションを手のひらに出し、顔や首、首の後ろ、デコルテになじませます。乾燥する部分には重ねづけを。

さらに  
3,050円  
相当お得!

洗顔フォーム泡立てネット  
サイズ 縦15cm 横6cm 幅2cm、  
素材 ポリエチレン ポリエステル  
ポリプロピレン

やさしい肌触りと  
高い吸水性  
今治ハンドタオルサイズ 縦35cm 横34cm、  
素材 綿

## 輝く夏肌へ誘う、THE SONOKOの限定セット

皮脂やメイクなどの汚れや古い角質、紫外線やエアコンによる乾燥は、くすみやにごり、ざらつきの原因です。汚れをしっかり吸着するのにみずみずしくうるおすホワイトマスク、さらりとした使い心地のホワイトニングエッセンスなどで夏肌に気持ちいいお手入れを!

美肌を育むお手入れの  
総仕上げはWBグラン  
クリームで ▶8面へ

夏肌にしっかり届けたいアイテムを厳選!  
ブライティングセット No.46090

- ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g
- ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】30mL
- ザ・ソノコ ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】10mL(ミニボトル)
- ザ・ソノコ バランスミルク 10mL(ミニボトル)

5%ポイントUP  
+1,050ポイント  
21,000円  
税込23,100円

1,850円  
相当お得!

\*汚れや古い角質による

## 美容寿命講座



Lesson 14 | 化粧品の使用量と効果

美容スペシャリスト SAY★GO

スキンケアの適正量を守るのが  
美肌への早道です

SONOKOのスキンケアは、高い保湿力も特長の一つ。そのため、少し塗っただけで「もう保湿できた」「肌がうるおった」と思い込んでしまう方が多いようです。スキンケアには、そのアイテムがベストに機能するための使用量の目安が必ずあり、種類によって異なります。どんなに良い商品でも、使用量が目安より少なすぎると、期待できる作用が発揮できず、美肌にはなりません。使用量がよくわからない方はスタッフまでお問い合わせください。

\* 肌力のある肌を長く保つこと

## \「お久しぶり!」が増えたから / マスクを外した瞬間も、すっきりピン!と美しく

すっきりピン!の理由 1

## 「めぐらす」アプローチ

パッションフルーツエキス<sup>\*2</sup>、γ-オリザノール<sup>\*3</sup>、オートファジー酵母<sup>\*4</sup>がトリプルに働きかける「めぐらす<sup>\*1</sup>」ケアで、いきいきとした肌へ。また、さわやかなハーブの天然精油が配合され、アロマケアでクリアな印象の顔立ちをめざします。

めぐらす<sup>\*1</sup>

与える

高める

すっきりピン!の理由 2

## 「与える」アプローチ

肌を支える角質層に着目。3Dヒアルロン酸<sup>\*5</sup>がネットのように肌を包み込んで美容成分を閉じ込め、3Dヒアルロン酸<sup>\*5</sup>の分解に伴い美容成分を少しずつ放出。効率よく浸透<sup>\*6</sup>させ、ハリのない肌にもっちりとしたうるおいを与え続けます。

もとの状態に戻る形状記憶ジェル



Before

After

すっきりピン!の理由 3

## 「高める」アプローチ

フェイスラインを引き上げるように形状記憶ジェルをつけることで、ハリが満たされる実感。3Dバイオポリマー<sup>\*7</sup>などがうるおいで満たし、ぐんと引き締まった肌へ。3次元構造によるミクロなネットワークが肌表面をなめらかに整えます。

## 3Dデザインセラム

30g No.46107

9,000円

税込9,900円

3%ポイントUP



3Dデザインセラム 2g

600円  
相当お得!

\*1 成分を角質層にめぐらせる \*2 クダモノトケイソウ果実エキス(保湿成分) \*3 オリザノール(保湿成分) \*4 酵母エキス(保湿成分) \*5 ヒアルロン酸Naクロスポリマー(保湿成分) \*6 角質層まで \*7 チューペロース多糖体(保湿成分)

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 1F 11:00~20:00

2F 11:00~19:00

お問い合わせ 03-4335-7878

詳しくは銀座店にお問い合わせください。



# SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!  
焼きフライ

「ダイエット中でも揚げ物が食べたい」

そんな声に応えた鈴木その子の想いを継承

SONOKO特製パン粉を使った焼きフライシリーズ

## 幼少期からの料理研究と体験から生まれたノンオイル調理

昭和時代の銀座。鈴木その子が開いたレストランでは、こだわりとオリジナリティにあふれる料理を提供していました。話題を集めたメニューの一つが、大きな大きなエビフライ。誰もが舌鼓を打つ美味しさの上、油で揚げずに焼き上げた、ノンオイル調理によるエビフライだったからです。

鈴木その子は幼い頃から料理好きで、台所を遊び場に育ち、家を訪れる多くの来客に手料理をふるまっていました。やがて、美食家だった母の健康問題に直面。さらに愛息を摂食障害で失った経験から、正しい食生活のあり方を実践的かつ理論的に裏付ける研究を始めました。体感的に得ていた食への考えに加え、食品化学科で学んだ知識も生かして、まったく新しい独自の創作料理を考案。その料理を世に問うレストランを開いたのです。

美味しい上に健康的という評判はあっという間に広がり、毎日行列ができる人気店になりました。

## 油脂を使わないだけでなく味にも妥協を許さずに開発

鈴木その子のノンオイル調理は、単に油脂を使わないことが目的ではなく、ごはんに合う美味しくてカラダにやさしいおかずをつくるためでした。

同じ食材でも、調理法や味付け次第でカロリーは大きく変わります。例えば肉類の調理では、産地や飼育法、美味しい部位や食感などを吟味。不要なアクや脂身を手作業で丁寧に取り除き、鮮度を損なわないうちにカットします。食感や発色をよくする添加物も、化学調味料も一切不使用。調味料の組み合わせや隠し味など、見た目ではわからない工夫を惜しまないことで味に深みを出し、火加減を繊細に調整することで、ノンオイル調理でもパサパサしていない、とびきり美味しい料理の数々を誕生させたのです。

そして、ノンオイル調理の中で最も画期的ともいえるのが、レストランで人気のエビフライに代表される焼きフライ。「健康に気を遣っていても揚げ物が食べたい」という声が、メニュー考案のきっかけでもありました。

## 鈴木その子みずから工場に足を運ぶほどこだわったパン粉

フライといえば油で揚げるものと誰もが考える中、鈴木その子の揚げないフライは、「フライなのにもたれずに美味しい」と初めて食べた人を驚かせま

リニューアル



した。揚げないフライを再現しようとパン粉にバターを入れて焼くといった試みをした雑誌もありましたが、鈴木その子の料理とはまったく別物でした。

そんな格別の美味しさを握るカギこそが、鈴木その子がみずから工場に視察に訪れるほどにこだわって考え出した秘伝のパン粉です。一般的なパン粉と違い、揚げるのではなく焼いたときの食感や風味を見越して開発しました。「焼くだけなのにどうしても同じようにできない」と何度も調理にトライしてはギブアップする会員様が多くいらっしゃったことから、揚げないフライの人気やパン粉の重要性がおわかりいただけることでしょう。

現在の焼きフライシリーズの衣には、SONOKOの特製パン粉を使用。短時間での発酵を促すイーストフードや不要な食品添加物は一切使わず、昔ながらの素朴な食パンを丸ごと粉碎しています。

このたびリニューアルした「焼きフライ 海老クリームコロッケ」には、衣のサクサク感を楽しんでいただけるよう、パン粉をローストしてから付けるというこだわりも詰まっています。鈴木その子がノンオイル調理やパン粉にかけた情熱に思いを馳せながら、ぜひ一度ご賞味ください。

油脂を使っていないのにこんなに美味!  
サクサク食感で食べごたえもたっぷり

数量限定

## こだわり 焼きフライセット

No.46170 常蔵凍

- 焼きフライ 海老クリームコロッケ 140g(2個)
- 焼きフライ エビフライ 58g
- 焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g
- 焼きフライ コロッケ 110g(2個)

3,900円 税込 4,212円

リニューアル



※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 ※写真はイメージです



お届けは ①送料全国一律779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。

サプリメント



プレゼント SONOKO GG 50粒入1袋

TOKINO G.G 3本セット 180粒x3 No.46121 57,000円 税込61,560円

1本 180粒 No.46124 5%UP 20,000円 +1,000ポイント 税込21,600円



プレゼント SONOKO GG 50粒入1袋

SONOKO GG 3本セット 180粒x3 No.46120 57,000円 税込61,560円

1本 180粒 No.46123 5%UP 20,000円 +1,000ポイント 税込21,600円



プレゼント SO ENERGIE 1箱10本

SONOKO G.G口ゼ 3本セット 150粒x3 No.46122 40,000円 税込43,200円

1本 150粒 No.46125 5%UP 14,000円 +700ポイント 税込15,120円



プレゼント ありがとう乳酸菌 1箱

荘水 6本セット 35mlx6 No.46119 45,000円 税込48,600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。若々しいカラダづくりに。



SO ENERGIE 3箱30本 50mlx30 No.46133 12,000円 +840ポイント 税込12,960円

1箱10本 50mlx10 No.46132 4,000円 3%UP 税込4,320円

素ドリンク 透 2本 常蔵凍 500mlx2 No.46127 11,600円 +580ポイント 税込12,528円

素ドリンク 月 2本 常蔵凍 500mlx2 No.46126 11,600円 +580ポイント 税込12,528円



能活生活 2箱 30粒x2 No.46131 14,000円 7%UP +980ポイント 税込15,120円

1箱 30粒 No.46130 5%UP 7,000円 +350ポイント 税込7,560円



ありがとう乳酸菌 2箱 10ml(液体タイプ)x15包x2 No.46129 11,600円 7%UP +812ポイント 税込12,528円

16種類の乳酸菌が分泌するエキスが健康増進をサポート。



がんばれ善玉菌 2箱 5.5g(粉末タイプ)x30包x2 No.46128 6,000円 7%UP +420ポイント 税込6,480円

善玉菌のエサとなる栄養素をバランス良く配合。野菜不足が心配な方へ。

化粧品



肌を磨き上げる至福のお手入れ 数量限定 スパコレクション2022 ザ・ソノコ ホワイトニングローションタイプ No.46088

ザ・ソノコ リペアローションタイプ No.46089 2タイプ共通 ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g



くもりなき輝く夏肌へ! ブライトニングセット 1,850円相当お得!

古い汚れや角質を取り除いてみずみずしく明るい美しさへ。 5%UP 21,000円 +1,050ポイント 税込23,100円



うるおいに満ち、ハリが弾む美肌へ WB グランクリーム 45g No.46689 25,000円 7%UP +1,750ポイント 税込27,500円

スキンケアの仕上げに。肌\*1に浸透し、透明感あふれるようなうるおいとハリをもたらします。

なくなり次第 リニューアル GG クレンジングクリームR 120g 5%UP +325ポイント 6,500円 税込7,150円

荘 クレンジングクリーム 2本 120gx2 No.46112 12,000円 5%UP +600ポイント 税込13,200円

なくなり次第リニューアル サインズエッセンス 20g No.46111 10,000円 3%UP 税込11,000円

スーパーモイスタチャー クリームR 50g No.46097 25,000円 5%UP +1,250ポイント 税込27,500円

ベースメイクセット どちらを買ってももらえるプレゼント ライトアップBB ナチュラルオークル SPF35/PA+++ 30g

SONOKO ファンデーション 3Dデザインセラム 2g 3%UP 5,600円 税込6,160円

サンプロテクト ボディ&フェイス 2本 SPF50+/PA++++ 50mLx2 7,600円 3%UP 税込8,360円

GG ディープケアシリーズ どれを買ってももらえるプレゼント シャンプー 2本 480mLx2 No.46104 7,800円 5%UP +390ポイント 税込8,580円

\*1角質層 \*2成分を角質層にめぐらせること 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

**数量限定**  
**7月のごちそう 詰め合わせセット**  
 国産牛100%  
 プレミアムミートローフ 120g  
 ウィズボンチキンカレー  
 味付鶏肉 1本 ソース 100g  
 海の幸マカロニグラタン 300g  
 ノンオイル中華 海老チリソース 170g

常蔵凍 No.46236

**5,500円**  
 税込 5,940円

**数量限定**  
**7月のパン&スイーツセット**  
 米粉ロールケーキ チョコ 1箱(3切)  
 極みメロンパン 1個  
 フレンチトースト 1袋(2切)  
 極み粒あんぱん 1個  
 極みチョコチップパン 1個  
 極みカレーパン 1個

常蔵凍 No.46237

**4,000円**  
 税込 4,320円

**総菜**  
**しっとり煮込んだ やさしい味わいが人気**  
 国産肉100%  
**照り焼きソースハンバーグ 3袋**  
 240g×3 No.46157

**3%UP 3,240円**  
 税込 3,499円

和風だしのまるやかな照り焼きソースが美味。きのこたっぷり。

常蔵凍

**素材と製法にこだわって 焼き上げた本格派の逸品**  
 国産肉100%  
**直火焼きハンバーグ 3個**  
 120g×3 No.46158

**3%UP 2,760円**  
 税込 2,980円

脂身の少ない牛肉と豚肉で肉本来の旨みを引き出した逸品。

常蔵凍

**数量限定**  
**豚肉の旨みが際立つ 蒸したミートボール**  
 そのままで美味しい 肉まるくん  
 2袋 114g(12個)×2 No.46164

**3%UP 1,360円**  
 税込 1,468円

1袋 114g(12個) No.46163 **680円**  
 税込 734円

常蔵凍

**希少な豚肉の 旨みたっぷり**  
**越後もちぶたのハンバーグ ~トマト煮込み~ 2袋**  
 200g×2 No.46135

**3%UP 1,800円**  
 税込 1,944円

粗挽きのもちぶた挽き肉とトマトソースの絶品ハーモニー。

常蔵凍

**特製つゆ仕込みの 国産牛すき丼 2袋**  
 120g×2 No.46134

**3%UP 1,560円**  
 税込 1,684円

国産牛肉と野菜を使用。甘辛いタレで濃厚な味わい。

常蔵凍

**蒸し鶏の ガーリック風味 2個**  
 120g×2 No.46162

**3%UP 1,400円**  
 税込 1,512円

しっとりやわらかな食感。シンプルな味付けにガーリックがアクセント。

常蔵凍

**手ごねなんこつ入り つくね 3袋**  
 120g×3 No.46215

**3%UP 1,800円**  
 税込 1,944円

材料のこねから成形まで手づくり。みっしりとした食感が魅力。

常蔵凍

**豚どんセット 2袋**  
 豚肩ローススライス160g・タレ50g(2食分)×2 No.46217

**3%UP 1,800円**  
 税込 1,944円

醤油ベースの甘いタレがご飯とも相性抜群。

常蔵凍

**スライスハム 2袋**  
 80g×2 No.46451

**3%UP 1,400円**  
 税込 1,512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。

常蔵凍

**リニューアル**  
**ノンオイル調理で焼き上げた大人気のコロッケが さらに美味しい絶品になって新登場!**

**焼きフライ 海老クリームコロッケ**  
 2袋 140g(2個)×2 No.46161

**3%UP 1,800円**  
 税込 1,944円

1袋 140g(2個) No.46305 **900円**  
 税込 972円

オリジナルのパン粉を使った衣に包まれているのは、コクとまるやかさが楽しめるクリームソース。味噌と「淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ\*」が隠し味で、ごはんにもパンにもよく合います。クリームソースの中には、自然な食感を残した海老が入っています。大人も子どもも笑顔になる、幸せのコロッケです。 \*SONOKO製品

常蔵凍

**サクサク食感で 食べごたえも◎**  
**数量限定**  
**こだわり 焼きフライセット**  
 焼きフライ 海老クリームコロッケ 140g(2個)  
 焼きフライ エビフライ 58g  
 焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g  
 焼きフライ コロッケ 110g(2個)

常蔵凍 No.46170

**3,900円**  
 税込 4,212円

**無塩せきポーク ウィナー 2袋**  
 160g(4本)×2 No.46452

**3%UP 2,500円**  
 税込 2,700円

放牧豚の旨み、ジューシーさを堪能。フライパン加熱が◎

常蔵凍

**国産真いわしのしょうが煮 2袋**  
 常蔵凍 73g×2 No.46147

**3%UP 800円**  
 税込 864円

**にしん甘露煮 2袋** セレクト  
 常蔵凍 80g(2枚)×2 No.46142

**1%UP 1,160円**  
 税込 1,252円

SONOKOの追い麴仕立ての生味噌を生かした味噌ダレで風味豊かに。

常蔵凍

**かつを煮 2袋**  
 常蔵凍 100g×2 No.46208

**3%UP 1,800円**  
 税込 1,944円

**まぐろ煮 みそ味 2袋**  
 常蔵凍 100g×2 No.46209

**3%UP 1,020円**  
 税込 1,101円

**まるで焼き上がりの香ばしさ**

**数量限定**  
**高知県産 うなぎの蒲焼 (たれ・山椒付)**  
 2袋 70g×2 No.46144

**3%UP 5,600円**  
 税込 6,048円

1袋 70g No.46143 **2,800円**  
 税込 3,024円

高知の養鰻場で稚魚から一括管理の下で育てた希少なうなぎ。無薬飼料にこだわり、稚魚時に抗生物質や抗菌剤を使用していません。加工前にはきれいな地下水で締め、臭みや余分な脂を取り除き、風味豊かな肉質に。箸でつまんでも崩れない引き締まった身は絶品です。

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 ※写真はイメージです





**トキノり 2袋**  
乾燥・生のり50g×2 No.46188  
**3%UP 5,840円**  
税込 6,307円  
サクサク食感と香ばしさを存分に味わえる乾燥生のり。



**やわらか紀州梅干し 3パック**  
100g×3 No.46197  
**3%UP 2,700円**  
税込 2,916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。



**北海道産小豆のゆであずき 2個**  
190g×2 No.46156  
**3%UP 1,420円**  
税込 1,533円  
国産小豆を丹念に煮上げ、本来の風味を引き出した上品な味わい。



**ごはんを食べ菜彩 2袋** 30g×2 No.46185  
**3%UP 960円**  
税込 1,036円  
手軽に野菜がとれるドライタイプのふりかけ。



**ちりめん山椒 2袋** 50g×2 No.46207  
**3%UP 1,360円**  
税込 1,468円  
爽やかな山椒の香りとにじみ出る旨みが絶品。



**しらす煮 2袋** 50g×2 No.46196  
**3%UP 1,300円**  
税込 1,404円  
昔ながらの製法で、素材を引き立てつつ甘い飴煮に。



**葉唐からし 2袋** 70g×2 No.46155  
**3%UP 1,400円**  
税込 1,512円  
**茎わかめ煮 2袋** 100g×2 No.46154  
**3%UP 920円**  
税込 993円



**数量限定**  
**白いごはんに混ぜるだけ!**  
**ちらし寿司の素 3セット**  
具材50g・寿司酢20ml(1食分)×3 No.46206  
**3%UP 1,800円**  
税込 1,944円  
にんじん・タケノコ・椎茸の食感と、まるやかな寿司酢が美味しく調和。



**主 食**  
**温めるだけでふくらつやつや**  
**氷温熟成® そのこ米ごはん 1箱(36パック)** 送料 ¥0 単独発送  
ササニシキ180g×36 No.46198  
**5%UP 10,800円**  
+540ポイント 税込 11,664円  
吟味したササニシキの炊き立ての旨みをそのままパックに。



**自家製粉そば粉のなま蕎麦 3袋** 200g(2食分)×3 No.46199  
**3%UP 2,340円**  
税込 2,527円  
挽き立てのそば粉を使用した生タイプならではの風味とのど越し。



**素麺 2袋** 300g(50g×6束)×2 No.46200  
**3%UP 1,880円**  
税込 2,030円  
のどごしがよく深い味わい。無油製法の手延べの乾麺。



**極みカレーパン 2個** No.46230  
**2%UP 1,060円**  
税込 1,144円  
コクのあるカレーペーストを包み、さっくり焼き上げました。



**手作りもちりナン 3枚** 1袋あたり約334円  
100g×3 No.46298  
**5%UP 1,000円**  
+50ポイント 税込 1,080円  
**1枚 100g 2%UP 380円**  
税込 410円



**調味料**  
**追い麺仕立ての生味噌 2個** 500g×2 No.46186  
**3%UP 1,900円**  
税込 2,052円  
一度仕上がった味噌に米麴を加え再発酵。旨みと甘みをアップ。



**万能だしの素 3袋** 120g×3 No.46216  
**3%UP 1,880円**  
税込 2,030円  
あさり風味が効いただしの素。ひと振りすれば料理の味が◎



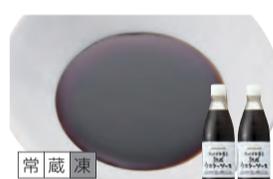
**再仕込み醤油 3本** 360ml×3 No.46195  
**3%UP 1,880円**  
税込 2,030円  
丸大豆・小麦・塩を2年間じっくり熟成。濃厚なコクと旨み。



**便利つゆ 3本** 常蔵凍 300ml×3 No.46192  
**3%UP 2,180円**  
税込 2,354円  
**純米酢 3本** 常蔵凍 500ml×3 No.46191  
**3%UP 2,300円**  
税込 2,484円



**その子トマト 2本** 400g×2 No.46193  
**3%UP 1,620円**  
税込 1,749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。



**スパイス香る熟成ウスターソース 2本** 360ml×2 No.46194  
**3%UP 1,420円**  
税込 1,533円  
野菜の旨みと甘みを凝縮。料理の隠し味にも活躍。



**天日干しの海の塩** 100g No.46790  
**2%UP 720円**  
税込 777円  
ミネラルを含んだキリバス共和国の海水を3カ月間自然乾燥。



**あらびき黒こしょう 2個** 常蔵凍 30g×2 No.46453  
**3%UP 1,460円**  
税込 1,576円  
**万能ハーブガーリックソルト 2個** 常蔵凍 35g×2 No.46688  
**3%UP 1,800円**  
税込 1,944円



**その子ブレンド浅煎り珈琲 2袋** 挽き豆200g×2 No.46220  
**3%UP 2,720円**  
税込 2,937円  
6種類の豆を別々に焙煎。浅煎りなのに深いコクと香りが贅沢。



**数量限定**  
**甘さ控えめでスッキリ爽やか!**  
**レモンサイダー 24本** 常蔵凍 送料 ¥0 単独発送 200ml×24 No.46181  
**5%UP 7,680円**  
+384ポイント 税込 8,294円  
**6本** 常蔵凍 200ml×6 No.46182  
**2%UP 1,920円**  
税込 2,073円



**あま酒 6袋** 160g(清涼飲料水)×6 No.46178  
**3%UP 1,850円**  
税込 1,998円  
手づくりの米麴と酒粕を加えた味わい深い人気の逸品。



**ホワイティ 3本** 500ml(5倍希釈)×3 No.46179  
**3%UP 4,500円**  
税込 4,860円  
安定剤無添加でつくった、さわやかな甘みの乳性飲料。



**有機ジンジャーりんごとすだち 2本** 有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈)×2 No.46183  
**10%UP 3,000円**  
+300ポイント 税込 3,240円  
有機原料を使用した生姜ドリンクの素。



**有機フルーツ+野菜100 30本** 190g×30 No.46180  
**7%UP 7,980円**  
+558ポイント 税込 8,618円  
果汁84%で、飲みやすくさらりとした口当たりです。



**セレクト 常蔵凍** 送料 ¥0 単独発送  
**XYZ(サイズダウン)** 1箱(500ml×24) No.46184  
**1%UP 5,712円**  
税込 6,168円  
水の分子集団をサイズダウンさせた天然水をカラダのすみずみに。



**本格麦焼酎カ松 2本** 720ml×2 焼酎乙類(麦) アルコール分25度 No.46177  
**5%UP 5,600円**  
+280ポイント 税込 6,160円  
国産の二条大麦と麦麹、地下深層水を使用。キレの良い味わい。



**銀座でその子ビール 6本** 330ml×6 No.46176  
**5%UP 3,900円**  
+195ポイント 税込 4,290円  
国産の麦とホップを使用した、苦味と深いコクのピルスナービール。



**その子美ワイン 6本** 750ml×6 常蔵凍  
赤 No.46171 白 No.46173  
送料 ¥0 単独発送 **1本あたり 3,750円**  
**7%UP 各 22,500円**  
+1,575ポイント 税込 24,750円  
**1本 750ml 常蔵凍**  
赤 No.46172 白 No.46174  
**3%UP 各 3,950円**  
税込 4,345円



**その子美ワイン スパークリング白** 750ml No.46175  
**5%UP 3,950円**  
+197ポイント 税込 4,345円  
シャルドネを100%用い、シャンパーニュと同じ発酵法で製造。



**その子美ワイン** 750ml No.46176  
**5%UP 3,950円**  
+197ポイント 税込 4,345円  
シャルドネを100%用い、シャンパーニュと同じ発酵法で製造。

その子美ワイン: ヴィンテージはご指定できません。スパークリングワイン: 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 ※20歳未満の飲酒及び20歳未満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ゲ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 ※写真はイメージです

お届けは ①送料全国一律779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

**菓子**

見た目にも美味しい  
人気の涼菓が勢ぞろい

**数量限定**  
夏のデザート  
盛り合わせセット

栗あんみつ 265g×3  
ドリームプリン カスタード 78g×3  
フルーツゼリー温州みかん 85g×3

常蔵凍 No.46235

380円  
お得!  
4,380円 ▶ **4,000円**  
税込 4,320円

**数量限定**

昔ながらの寒天に  
上品な甘さの  
小豆と栗を添えて

栗あんみつ 6個  
265g×6 No.46231

2%ポイントUP **4,200円**  
税込 4,536円

一口食べて違いがわかると  
評判の、上品な美味しさ。

常蔵凍

常蔵凍

みたらし団子  
2袋 200g(5本)×2  
No.46223

5%ポイントUP **1,520円**  
+76ポイント 税込 1,641円

国産うるち米を使用。風味豊かな  
団子に、甘辛いタレをたっぷり。

適度な食感の生地と  
粒あんが相性抜群!

桜葉薫る道明寺  
2袋  
200g(4個)×2 No.46232

3%ポイントUP **1,560円**  
税込 1,684円

国産のもち米と小豆を使用し、  
香り高い桜葉で巻きました。

常蔵凍

特製の粒あんと  
しっとりした皮の  
ハーモニーが絶妙

その子のどら 4個  
No.46233

3%ポイントUP **1,560円**  
税込 1,684円

北海道産小豆の特製粒あんを、  
油脂無配合の生地で挟みました。

常蔵凍

常蔵凍

ドリームプリン  
カスタード 6個  
78g×6 No.46227

5%ポイントUP **2,400円**  
+120ポイント 税込 2,592円

卵の味わりにリキュールでコ  
クをプラス。カラメルソース付。

常蔵凍

フルーツゼリー  
温州みかん 6個  
85g×6 No.46228

5%ポイントUP **2,160円**  
+108ポイント 税込 2,332円

愛媛県産温州みかんの上品な  
甘みと爽やかな酸味を堪能。

リッチな味わいの  
洋菓子が大集合!

**数量限定**  
コーヒブレイクセット

米粉ロールケーキ キャラメル  
1箱(3切)  
ショコラリッチ 1個  
チョコゼリーケーキ 2個  
そのこの野菜菓子 1個  
アーモンドと蜂蜜のリエージュ風  
ワッフル 2個

常蔵凍 No.46234

**4,500円**  
税込 4,860円

常蔵凍

アーモンドと蜂蜜の  
リエージュ風ワッフル  
2個 No.46224

3%ポイントUP **780円**  
税込 842円

リエージュワッフルをSONOKO風に  
アレンジ。絶妙な食感で香味が広がる!

常蔵凍

モーニングケーキ  
2個 No.46229

3%ポイントUP **1,000円**  
税込 1,080円

ノンオイル調理でもしっとり  
ふわふわのスポンジケーキ。

常蔵凍

カカオ飴 3袋  
50g×3 No.46218

3%ポイントUP **900円**  
税込 972円

カカオの風味が濃厚な大  
人も満足な手づくり飴。

**数量限定**

ナッツの旨みを凝縮  
独特の食感もクセに  
カシューナッツクッキー

2袋 90g×2 No.46226

3%ポイントUP **1,500円**  
税込 1,620円

1袋 90g No.46225

**750円**  
税込 810円

カシューナッツを贅沢に使用  
したサクサククッキー。  
※カシューナッツ40%以上配合

常蔵凍

常蔵凍

ちゅらしお飴 3袋  
50g×3 No.46219

3%ポイントUP **900円**  
税込 972円

やさしい甘さと絶妙な塩  
味が、クセになると評判。

常蔵凍

北海道みるくジャム  
2個 150g×2 No.46221

3%ポイントUP **1,800円**  
税込 1,944円

北海道の大地の恵みが詰  
まった濃厚ミルクジャム。

常蔵凍

アイス

白いコーヒー10個  
120ml×10 No.26741

**5,000円**  
税込 5,400円

バナナ10個  
120ml×10 No.10372

**4,700円**  
税込 5,076円

チョコ10個  
120ml×10 No.10359

**5,300円**  
税込 5,724円

バナナ&チョコ各5個  
バナナ120ml×5  
チョコ120ml×5 No.9264

**5,000円**  
税込 5,400円

食用植物油、乳化剤や安定  
剤など一切不使用。20年  
前から変わらない製法と吟  
味した卵や牛乳を使いやす  
い甘さに仕上げました。

常蔵凍

北海道みるくジャム  
チョコ 2個  
150g×2 No.46222

3%ポイントUP **2,000円**  
税込 2,160円

生チョコのように濃厚。贅  
沢なチョコレートジャム。

常蔵凍

自然のめぐみ  
国産はちみつ 2個  
160g×2 No.46136

3%ポイントUP **3,300円**  
税込 3,564円

蜜蜂が有機や自然農法の農家の受  
粉を助けながら濃縮させた花の蜜。

ホーム／雑貨  
セレクト

ソーダマルチスパークルII  
1Lボトル、ボトルキャップ、チャージユニット、ノズルキャップ、  
専用カートリッジ5本、レシビック No.46246

3%ポイントUP **6,800円**  
税込 7,480円

専用カートリッジ 24本入  
No.46248

3%ポイントUP **1,980円**  
税込 2,178円

専用カートリッジ 24本入 6セット  
約6ヶ月分(使用頻度によります) No.46247

5%ポイントUP **10,800円**  
+540ポイント 税込 11,880円

1箱あたり **1,800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 ●FAX注文は前日締切です。

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)	
7/13(水)	もしくは 7/16(土)	7/14(木)	もしくは 7/17(日)	7/5(火)まで
7/20(水)	もしくは 7/23(土)	7/21(木)	もしくは 7/24(日)	7/12(火)まで
7/27(水)	もしくは 7/30(土)	7/28(木)	もしくは 7/31(日)	7/19(火)まで
8/3(水)	もしくは 8/6(土)	8/4(木)	もしくは 8/7(日)	7/26(火)まで

※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・ドライアイスが含まれています

セレクト

ファーマンステーション  
アウトドアスプレー  
レモングラス 2本  
80mL×2 No.46250

常蔵凍

1%ポイントUP **4,300円**  
税込 4,730円

岩手のお米からできたエタノール、新潟杉蒸留水、ヒマ  
ラヤの香り高い製油など、自然由来素材のアウトドアス  
プレー。肌の弱い方、お子様にもお使いいただけます。

害虫を防ぎたい網戸や  
ベビー用品などにシュッ!

セレクト

FER ピレカロール 2本  
【医薬部外品】  
250mL×2 No.46251

常蔵凍

1%ポイントUP **3,800円**  
税込 4,180円

医薬部外品として認められた虫除け+殺虫。Wの力で家  
族を害虫から守ります。原材料にこだわり、ユーカリオイル  
は100%オーストラリア産を使用しています。

「正しく食べること」の  
大切さを伝えます

鈴木その子式  
やせたい人は  
食べなさい。

常蔵凍

衣料用  
消臭ミスト 2本  
300mL×2 No.46249

3%ポイントUP **3,200円**  
税込 3,520円

天然成分で衣服のニオイを  
消臭&リフレッシュします。

常蔵凍

1,400円  
税込 1,540円

鈴木その子式養食理論を、現代の生活  
習慣や食生活に合わせてアップデート。

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

今月のセットのお届けは▶ 8/3(水)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



# 美味しく、しっかり食べて、スッキリ美人に!



良質な素材を吟味し、不要な食品添加物や油脂を使わずに調理をする。そんな「SONOKO式食養理論」をご自宅で手軽に実践できるようにと開発されたのが「SONOKO式献立セット」。バラエティー豊かな美味しいメニューを通じて、バランスよく栄養を摂りながら、理想のボディメイクを目指しましょう。

**TOKINO G.G付き**  
**7月の4週間完全実行献立セット**  
●7月の4週間完全実行献立セット ●TOKINO G.G 180粒

**SONOKO GG付き**  
**7月の4週間完全実行献立セット**  
●7月の4週間完全実行献立セット ●SONOKO GG 180粒

送料¥0  
単独発送

20,000円  
お得!

常蔵凍 各98,000円▶78,000円 税込84,240円

コーヒータイプ または ほうじ茶タイプ

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	6/29(水)~7/13(水)	6/30(木)~
第2週	7/6(水)~7/20(水)	7/7(木)~
第3週	7/13(水)~7/27(水)	7/14(木)~
第4週	7/20(水)~8/3(水)	7/21(木)~

お申し込み受付期間  
7/9(土)  
まで



※お届け日は、ご注文日・お届け地域によりご希望に沿えない場合がございます。何卒ご了承ください。※原則的に途中キャンセルはできません。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求させていただきます。あらかじめご了承ください。

## 海老クリームコロッケ、カレーや魚総菜も楽しめます

常蔵凍

数量限定 7月の1週間グルメセットA No.46240 21,000円 税込22,680円

●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



## うなぎの蒲焼とタイレッドカレーを味わいたい方はこちら!

常蔵凍

数量限定 7月の1週間グルメセットB No.46241 21,000円 税込22,680円

●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



【セット内容】**リニューアル**焼きフライ 海老クリームコロッケ、ウイズボンチキンカレー、スパイシーチキン、海の幸マカロニグラタン、国産肉100%直火焼きハンバーグ、牛肉と春雨のチャブコギ、無塩せきポークウインナー、秋鮭の塩麹漬け焼き、金華さばのスモーク風味、国産真いわしのしょうが煮、極みメロンパン、そのこの野菜菓子、国産たらこのクリームパスタソース、からだ想いの鶏スープ、国産具材の筑前煮、手焼きオムレツ、思い出のやさしいミートソース、ほうれん草としめじのおひたし×2、切り干し大根、すき昆布の土佐煮、ほうれん草の和え物、きんぴらごぼう、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、小麦香る生パスタ、極み粒あんぱん、手造りもちりナン(1枚)、極みスイートレーズンパン×2、極みロールパン2個、プチゼリー葡萄、その子のどら1個



今月は同時購入が断然お得!

数量限定 7月の1週間グルメセットA・B同時購入で

10% OFF

送料¥0 単独発送

4,200円 お得!

37,800円 税込40,824円

7月の1週間グルメセットA 7月の1週間グルメセットB 常蔵凍 No.46239

【セット内容】高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付)、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、焼きフライ コロッケ、**リニューアル**ノンオイル調理 タイレッドカレー、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、ノンオイル中華 海老チリソース、ちらし寿司の素、スライスハム、真だらの味噌漬け焼き、玉子焼き、フレンチトースト、極みチョコチップパン、北海道産小豆のゆであずき、極み厚切り山型パン、チョコゼリーケーキ、フルーツゼリー温州みかん、国産たらこのクリームパスタソース、ほうれん草の和え物×2、4種のきのこの煮びたし、切り干し大根、きんぴらごぼう、ほうれん草としめじのおひたし、鶏そぼろ入りうの花、ごぼうの甘酢ゆず風味、ひじきの煮物、帆立しぐれ煮(小分け)、葉唐からし、らーめん風、手ごねなんこつ入りつくね、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル、せんべい ざらめ、モーニングケーキ



## 久しぶりの会食や外出が増えた方は、朝、昼、間食で手軽に実行



## 数量限定 7月の朝昼間食セットプラス

No.46242 14,500円 税込15,660円 常蔵凍

●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】高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付)、スパイシーチキン、焼きフライ コロッケ、**リニューアル**焼きフライ 海老クリームコロッケ、**リニューアル**ノンオイル調理 タイレッドカレー、ちらし寿司の素、スライスハム、真だらの味噌漬け焼き、具だくさんミネストローネ、玉子焼き、ほうれん草の和え物、きんぴらごぼう、らーめん風、極みメロンパン、極みチョコチップパン、パーガーパンズ、極みロールパン2個、チョコゼリーケーキ、桜葉薫る道明寺、プチゼリー葡萄



※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 ※写真はイメージです

お届けは ①送料全国一律779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

献立



エビデンスも取得!

### 2か月間集中献立で、本気痩せを実現!

#### 数量限定 8週間ダイエット献立セット

●3食+間食+夜食×7日分×8週間=計280食

召し上がり方の一例(メニュー表)付

150,000円 税込162,000円

【セット内容】ごはん/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス  
1日3食+間食+夜食の栄養バランスのよい食事を8週間続けることで、しっかり食  
べながら健康的なダイエット\*ができる献立セットです。面倒なカロリー計算や調理  
の手間いらず、ダイエット\*中に我慢することでストレスのもととなる甘いおやつも毎日食べられるので、成功を目指しやすいのもポイントです。

※お届け日は、ご注文・お届け地域によりご希望に添えない場合がございます。何卒ご了承ください。原則的に途中キャンセルはできません。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求させていただきます。あらかじめご了承ください。\*8週間ダイエット献立セットの調査方法:20歳以上59歳以下でダイエットを希望する健康な男女を対象として、プログラムを開始する前と8週間後の体構成を比較する単群のオープン試験を実施。(2018年、一般財団法人日本臨床試験協会(JACTA)調べ) バランスの良い食事とは1日1400kcalに加え、たんぱく質17%、脂質13%、炭水化物70%のバランスをとった献立のことです。※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。

### 選べるプレゼント!



## SONOKOを代表するメイン総菜にサプリもプラス。常温で便利

●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



### 常温グルメ献立セット

No.46414 19,800円 税込21,384円 常蔵凍

### 常温グルメ献立セット そのこ米ごはん付

氷温熟成®そのこ米ごはん19食

22,800円 税込24,624円 常蔵凍

【セット内容】特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、金華そばのスマーク風味、国産真いわしのしょうが煮、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、国産真さばの味噌煮、まぐろ煮みそ味、ノンオイル調理キーマカレー、チキンカレー、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、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、からだ想いの鶏スープ、国産小松菜のみそ汁×2、ノンオイル中華 中華丼、ノンオイル中華 万能肉味噌、国産具材の筑前煮、ひじき煮(小分け)、小麦香る生パスタ×2、いんげん豆の煮豆、味見っ子、トキノ海苔の佃煮、帆立しぐれ煮(小分け)、昆布水のもと、板のり、乾わかめ、ドリームプリン カスタード、プチゼリー葡萄、ソフトクッキー チョコレート味、フルーツゼリー温州みかん、ありがとう乳酸菌×7包、素ドリンク月 スティックタイプ×5包

ご用意いただくもの:ごはん(ごはんなしセットのみ)/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

## パンを中心に、和洋中とバラエティ豊かなメニュー。パンや麺好きな方におすすめ

### その子ちゃん献立セット

No.46245 16,230円 税込17,528円

●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



【セット内容】蒸し鶏のガーリック風味、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、無塩せきポークウインナー スパイシー、スライスハム、秋鮭の塩麹漬焼き、思い出のやさしいミートソース、国産肉100%直火焼きハンバーグ、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、極みスイートレーズンパン×2、極みロールパン2個×3、極み粒あんぱん、極みカレーパン、極みチョコチップパン、バーガーパン×2、らーめん風、スパゲッティ、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、国産小松菜のみそ汁、手焼きオムレツ、2種のすり身の無リンかまぼこ、きんぴらごぼう、南瓜のそぼろ煮、ほうれん草の和え物、切り干し大根、鶏そぼろ入りうの花×2、ひじき煮、北海道産小豆のゆであずき、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、フルーツゼリー温州みかん  
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/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食



## 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 すっきり献立セット デラックス

No.46814 15,000円 税込16,200円 常蔵凍

●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



【セット内容】焼きフライ コロケ、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、鶏肉のやわらか煮~オレンジ風味~、焼豚、無塩せきポークウインナー ハーブ、国産真さばの味噌煮、秋鮭の塩麹漬焼き、北海道にんじんポタージュ、国産小松菜のみそ汁、釜揚げうどん、極みチョコチップパン、極み粒あんぱん、極みカレーパン、ノンオイル中華 海老チリソース、

南瓜のそぼろ煮、鶏そぼろ入りうの花×2、切り干し大根、ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味、すき昆布の土佐煮、4種のきのこの煮びたし、ほうれん草としめじのおひたし×3、真ダコとエビの黄身酢和え、2種のすり身の無リンかまぼこ、昆布水のもと、板のり、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)、トキノ海苔の佃煮、ひじき煮(小分け)、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×7包  
ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

## 献立に必要なものが揃っているので、ごはん+飲み物を用意するだけで手軽にスタート! すっきりスター献立セット

No.46010 13,334円 税込14,400円 常蔵凍

●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



【セット内容】越後もちぶたのハンバーグ~トマト煮込み~、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、スライスハム、秋鮭の塩麹漬焼き、国産真いわしのしょうが煮、クリームカレー、ポークカレー、思い出のやさしいミートソース、ノンオイル中華 中華丼、極みスイートレーズンパン×2、極み粒あんぱん、極みチョコチップパン、らーめん風、スパゲッティ、2種のすり身の無リンかまぼこ、きんぴらごぼう、ほうれん草としめじのおひたし、ほうれん草の和え物×2、しらす煮、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、国産小松菜のみそ汁、乾わかめ、ひじき煮、昆布水のもと、豆ちゃん(大豆の煮豆)、板のり、栗まん(2個)×2、フルーツゼリー温州みかん、黒蜜風味ようかん(12本)

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

## SONOKO式献立の原点。規則正しい食生活を送れる シンプルな献立

### スタンダード献立セット

No.46413 8,990円 税込9,709円 常蔵凍

●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



【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、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、だしが美味しいおでん、特製つゆ仕込みの

国産牛すき丼、まぐろ煮みそ味、かつ煮、帆立しぐれ煮、節味楽、いんげん豆の煮豆、茎わかめ煮、フルーツゼリー温州みかん、黒蜜風味ようかん(12本)  
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/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

## 商品情報

### サクサクしたパン粉のハーモニーが絶品! 焼きフライ 海老クリームコロケ

140g(2個) No.46305 常蔵凍 900円 税込972円



オリジナルのパン粉を使った衣に包まれているのは、コクとまろやかさが楽しめるクリームソース。味噌と「淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ」が隠し味で、ごはんにもパンにもよく合います。クリームソースの中には、自然な食感を残した海老が入っています。大人も子どもも笑顔になる、幸せのコロケです。

### ココナッツミルクと豆乳が隠し味 ノンオイル調理 タイレッドカレー

辛さ★★★★☆ 200g No.46691 常蔵凍 750円 税込810円



脂身を丁寧に取り除いた国産鶏もも肉、国産玉ねぎと国産なすで、食べ飽きない食感に。7種類のスパイスをブレンドしたルーには、ココナッツミルククリームで香りとコクを、豆乳でやさしい風味を加えた、奥行きのある味わいのカレーです。

### 新定番商品

- そのこの御赤飯 ●極みスイートレーズンパン ●極みロールパン2個
- 七色唐辛子 ●国産帆立のボンゴレ風パスタソース
- からだ想いの鶏スープ ●ノンオイル中華 海老チリソース
- トキノ海苔の佃煮 ●しらす煮 ●本格麦焼酎力松
- その子美ワインスパークリング白 ●フルーツゼリー温州みかん
- プチゼリー葡萄 ●カカオ飴 ●ちゅらしお飴
- SO ENERGIE ●ザ・ソノコ ウォッシングフォーム
- ザ・ソノコ ホワイトマスク ●ザ・ソノコ ホワイトニングローション
- ザ・ソノコ リペアローション ●ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス
- ザ・ソノコ セラム ●ザ・ソノコ バランシングミルク ●薬用ハンドウォッシュ
- ヘアケアトリートメント ブラック ●セレクト ルアモ アイカラー6色
- セレクト ルアモ ナチュラルチークカラー2色
- セレクト ルアモ ナチュラルハイライター ●セレクト ルアモ 木製パレット2種
- セレクト モザイクジェル ソープディスペンサー

### 内容量変更

●国産肉100%照り焼きソースハンバーグ 250g → 240g

### 価格変更(5/1より)

- 素麺 890円 → 940円(税込1,015円)
- 極みスイートレーズンパン 400円 → 430円(税込464円)
- 極み角食パン 500円 → 530円(税込572円)
- 極み粒あんぱん 430円 → 460円(税込496円)
- 極みカレーパン 500円 → 530円(税込572円)
- 手造りもちりナン3枚 980円 → 1,000円(税込1,080円)
- 豆ちゃん(大豆の煮豆) 680円 → 710円(税込766円)
- いんげん豆の煮豆 520円 → 550円(税込594円)
- ひじき煮 600円 → 630円(税込680円)
- 素ドリンク透(瓶タイプ) 5,500円 → 5,800円(税込6,264円)
- 素ドリンク月(瓶タイプ) 5,500円 → 5,800円(税込6,264円)

### 極みロールパン変更(5/1より)

- 6個 800円(税込866円) 販売終了
- 2個×3 830円(税込896円) 定番販売開始
- 2個 320円(税込345円) 定番販売開始

献立やセットのみでお楽しみいただいていた2個入り定番品に仲間入りしました。※税込価格は軽減税率にて計算しております。

※セレクトは、定期便も含めてすべて対象外です ※セール品・プレゼント品は十分ご用意いただいておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです

### 名称・パッケージリニューアル

一目で商品の特徴をお伝えできるよう、パッケージのデザインと商品名を変更いたしました。味や原材料など中身は変わりませんので、ご安心ください。

- 極み角食パン(旧:角食パン) ●極み厚切り山型パン(旧:厚切り山型パン)
- 万能だしの素(旧:だしの素) ●天日干し海の塩
- 国産肉100%直火焼きハンバーグ(旧:プレミアムハンバーグ)
- 国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー(旧:ビーフシチュー)
- 具だくさんミネストローネ ●3Dデザインセラム
- GG ディープケアシャンプー(ポンプ変更)
- 薬用はみがき ●マウスウォッシュ
- セレクト 有機胡麻ドレッシング(キャップ色変更)

### なくなり次第リニューアル

- 国産たらこのクリームパスタソース ●エビと香りバジルのクリームパスタソース
- GG エッセンスR ●サイズエッセンス

### なくなり次第終了

- きんぴらごぼう ●ほうれん草の和え物
- ロゼスパークリングワイン
- WB ウォッシングフォーム ●WB ホワイトニングローション
- WB トリートメントローション ●WB ホワイトニングエッセンス
- GG ウォッシングフォームR ●GG モイスチャーローションR

### 販売終了

- から揚げ風チキン ●豚肉のチャリアピン
- ほくほくポテトのクリームシチュー ●海苔佃煮 ●あんしん野菜
- フルーツゼリーオレンジ ●ミニフルーツゼリーりんご
- 手作り塩飴 ●手作り黒飴 ●手作りカカオ飴
- 手作り生姜飴 ●GG デイリーブースター
- WB モイスチュアライジングミルク ●トキノ クレンジングクリーム
- トキノ モイスチャーローション ●トキノ ナイトクリーム
- エッセンス ステップ2 ●ホワイトマスク ●マイルドハンドソープ
- はみがき ●セレクト フェースインシスト ラメラ カラープレスト
- セレクト グリーンノートヘアカラーファンデーション ライトブラウン
- セレクト パスタオル ペーजू ●セレクト フェイスタオル ナチュラル

ご注文は

お電話注文 (通話料無料)

0120-88-7878

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop

銀座店

営業時間 1F 11:00~20:00

2F 11:00~19:00

お問い合わせ 03-4335-7878

詳しくは銀座店にお問い合わせください。

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



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写真を紹介いたします。

郵送 136-0075 東京都江東区新砂1-12-39 日本通運(株)新砂3号倉庫内2F事務所 (株)SONOKO 「THE SONOKO 編集部」 メール thesonoko@sonoko.co.jp

お便り・メールには、会員番号とお名前もお知らせください。



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送ってください。



こちらのハガキで  
応募ください!



## おしゃべりカフェ

美味しいおでんが気に入り!  
卵を最後に食べるのも楽しみ



茨城県 佐藤みどり様

私の最近のお気に入りには、SONOKOの「だしが美味しいおでん」です。仕事が遅くなった日も、温めるだけで簡単に美味しいおかずがいただけます。また、つゆがたっぷりなので、食欲があまりない日でも、スルスルと食べられます。カラダも温まり、満足の一品です。具の中で一番のお気に入りには卵(特に美味しい!!)なので、最後にとっておいて食べます。

素敵なお声をありがとうございます。お気に召して下さっている卵は、固くならずだしが中までしみるように何度も試作を重ね、工夫を凝らしています。また調理に油脂を使っていないので、だし汁も濁らず汗ばむ時季には「冷やしておでん」として、涼やかにお楽しみいただけます。七色唐辛子やトキノりなど、お好みで添えてお試しください。ぜひ幸いです。どうぞお健康にお過ごしくださいませ。



コールセンター 池尻

油を使っていない素麺の  
あまりの美味しさにびっくり!



兵庫県 福岡美和子様

SONOKOの「素麺」を初めて食べて、あまりの美味しさにビックリしました。ごはんを炊く暇がない時、体調が悪くてごはんがどうしても食べられない時など、この素麺のおかげで食べることができました。長期常温保存できるので、必ずストックしておこうと思いました。油を塗りながら素麺の生地を延ばしていく作業をテレビで見たことがありますが、SONOKOは油を使用しないので、つくるのは大変だろうなあと、ノンオイル

調理の素麺が食べられることに感謝です。また「便利つゆ」も本当に美味しく、素麺と本当によく合います。こんなに美味しい食品をつくっていただき、ありがとうございます。

体調に合わせて、素麺を上手にご利用いただけて、とてもうれしいです。油脂類は一切使わずに時間をかけて作り、カラダに負担をかけず、また長期に保存しても良い香りが変わることもなく、非常食としても重宝する一品です。暑い季節には、便利つゆにネギとキムチちゃんを入れ、食欲の後押しに、寒い季節には、だしに味噌を加え熱々の「にゅう麺」でお体を温めて。消化が良いので、軽食にも素麺をお役立ていただければうれしく思います。



コールセンター 大石

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。

## 定期便のご案内

毎日の健康や美容維持のため 定期便が便利です

- セレクト品・直送品を除く全商品が対象です。
- 1梱包、1温度帯の合計金額1万円(税別)以上でご利用可能です。
- 定期購入品と通常購入商品は同梱できません。

- お届けのサイクルは1カ月に1回または2カ月に1回となります。
- お申し込み後6回以上の継続をお願いしております。(途中解約の場合はお申し込みプランの1カ月分を請求させていただきます。)

- 送料無料でお届けします。詳しくはお問い合わせください。

## 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	前年度累計 購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上
	ポイント	1%	3%
送料サービス	779円*1(税込)	月1回無料*2	

定期便購入時	前年度累計 購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上
	定期ポイント	1~12回・10%	13~24回・15%
送料サービス		いつでも無料	

\*1 30,000円(税別)未満のご購入の場合、1個口につき \*2 オンラインショップでのご注文は対象外  
■ 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、お届け日の10営業日前までにご連絡ください。)  
\*定期購入の場合、ポイントは付かず定期ポイントのみ付与されます。  
\*お届け日などの変更は電話にて承ります。2回連続してのお休みはできません。そのお米の定期便のみ1万円以下で承ります。

## ポイントの有効期限について

● 最終ご注文から1年間ご購入がないと、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) <b>0120-88-7878</b> 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	オンラインショップ	24時間いつでもご注文! <b>www.sonoko.co.jp</b>	1個口 送料無料 合計1万円(税別)以上	毎月10・20・30日は 2%ポイントUP オンラインショップだけ	オンライン限定の Sale 不定期で実施
	FAX	<b>0120-48-7717</b> 通信料無料 24時間受付	店舗	SONOKO銀座店 104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 銀座幸ビル1F・2F TEL:03-4335-7878 営業時間 / 1F・2F 11:00~19:00 詳しくは銀座店にお問い合わせください。			
	郵便	136-0075 東京都江東区新砂1-12-39 日本通運(株)新砂3号倉庫内2F事務所 (株)SONOKO SONOKO「通信販売」係					

商品・サービスの 利用形態に伴う税率	食品・サプリメント	化粧品・日用品	SONOKO CAFE
	8%	10%	店内でのご飲食・10% お持ち帰り・8%

## 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(税別)** 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(税込)** 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。

\*銀座店でのご購入時のみご利用になれます(お電話注文、オンラインショップでのご購入の場合、ボーナス払いはご利用になれません)。  
※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。

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	○	○	○	○	○ <sup>※1</sup>	○	○
2回分割 ※1	○	○	○	○	-	-	○
分割払い ※1,2	○	○	○	○	○	-	○
ボーナス払い* ※1,3	○	○	○	-	-	-	-

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

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。

17時までのご注文は翌日出荷いたします。  
一部時間帯指定不可地域がございます。

- 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

※ブ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におつなぎいたします。担当者にご用件をお申し付けください。

送料 (1個口につき) **全国一律 779円(税込)**

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。

## 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  
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式実行相談窓口 <開設日時>火・木・土 10時~17時

「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。





## お肌のSOSサイン 見逃していませんか？

SAY★GOおすすめ!

銀座店で「肌分析」実施中!

長らくマスク生活により、マスク性敏感肌の方が急増しています。またメイク機会も減り、肌ストレスも高くなり、お肌は自覚症状が無い中で、トラブルが急増しているかもしれません。

判定結果がケータイでいつでも確認できます!



肌分析は完全予約制です。

ご予約は銀座店まで。

03-4335-7878

- 額・頬・口元の3カ所をチェック
- 水分量と油分量を直ぐに判定
- 毛穴・キメ・シミ・色みを測定
- お持ちのスマホと連動で、結果をいつでも閲覧可能

## 摂食障害でお悩みの方 ご相談ください



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「この悲劇を二度と起こしてはならない」という強い想いを受け継ぎ、SONOKOでは実際に克服された方々の体験談やSONOKO式食養理論のもとに、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。

お気軽にご相談ください

電話 ●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

メール info@sonoko.co.jp

詳しくはこちら

銀座店 スタッフへお気軽にお声がけください



## オンラインショップをまだ ご利用されていないお客様へ お知らせです!

オンラインショップご利用の前にメールアドレスの登録が必要となります。登録ご希望の場合には、以下をご連絡ください。

必要情報

- 会員番号 ● お名前 ● 電話番号
- 登録希望のメールアドレス



連絡先

メール info-sonoko@sonoko.co.jp

電話 ☎ 0120-88-7878

(月曜定休) 10:00~18:00

※感染症の状況により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

## イベントの お知らせ

名古屋・大阪  
「定例会」のご案内

- 開場・受付 12:30
- 定例会 13:00~14:00
- 販売会 14:00~15:30(受付終了)
- 閉場 16:00

7/23(土) 名古屋定例会

【会場】東京第一ホテル錦 3階ドルチェ  
愛知県名古屋市中区錦3-18-21  
東山線「栄駅」下車1番出口より徒歩2分  
TEL:052-955-1001

※感染症対策のため事前予約となります。ご了承ください。

7/24(日) 大阪定例会

【会場】大阪第一ホテル 6階マークス  
大阪府大阪市北区梅田1-9-20  
JR「大阪駅」中央口より徒歩3分、  
阪急電鉄「大阪梅田駅」より徒歩10分ほか  
TEL:06-6341-4411

## 銀座店のご案内

営業時間 1F CAFE 11:00~20:00 ※営業時間は変更する場合がございます。  
2F 11:00~19:00 詳しくはスタッフまでお問い合わせください。  
7/17(日) 1F 11:00~19:00まで会員様貸切営業/2F 終日会員様貸切

## 七夕フェア

7/1日(金) ~ 10日(日)

- その1  
短冊に願い事を書いて  
セタミニスイーツを  
もらおう!
- その2  
人気のSONOKO製品が  
最大30%OFF!
- その3  
お買物1万円(税別)ごとに  
CAFEチケットや人気の  
SONOKO製品が当たる  
ガチャチャンス!

はずれなし!

※セール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 ※写真、イラストはイメージです

## 夏の4週間 献立実行キャンペーン

ひと足先にお届け! SONOKO 奇跡の献立実行部

銀座店限定お得な特典が付いてくる!

- 特典1  
CAFEご来店時、莊水入りドリンクと  
TOKINO GG(5粒)をサービス!(1日1回まで)
- 特典2  
献立実行部継続特典で最大10%OFF!  
または莊水1本プレゼント
- 特典3  
週に1回(計4回)CAFEで  
オリジナル間食、特製スイーツをご用意!
- 特典4  
目標達成したらCAFEお食事券(1回分)を  
プレゼント!

7/15(金)~17(日) お楽しみ付き販売

7/17(日) 7月のトキノ会定例会

講演: 製品事業部 宇都宮隆靖



予定 8/19(金)~21(日) お楽しみ付き販売

8/21(日) 8月のトキノ会定例会

ゲスト講師: 堀 浩道氏(水の博士)



## SONOKO CAFE

menu

特別プレート!

1日10食限定

だしスープで食べる

高知県産うなぎの彩り押し寿司風  
2,500円(税込) 販売期間 7/1(金)~31(日)  
※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。

## 銀座店期間限定販売

SONOKO CAFE × パティシエ 向井聡美氏

コラボスイーツ第3弾に登場!  
「プレミアムメロンパフェ」

果汁がほとばしる  
ジューシーなメロン

2,200円(税込)  
販売期間7月末まで

上品な甘みと酸味の  
「フルーツゼリー  
温州みかん」

きめ細やかな  
「モーニングケーキ」&  
北海道産  
フレッシュチーズを使った  
「フロマーージュパン」

夏フルーツの王様、  
旬のメロンをふんだんに  
使った、贅沢で華やかな  
【プレミアムメロンパフェ】  
が登場します。

濃厚な  
メロンピューレ

乳化剤不使用の濃厚  
「SONOKO  
アイスバニラ」

不要な食品添加物はもちろん、油やバターを使わず  
に仕上げたので、フレッシュなメロンの美味しさを存  
分にご堪能いただけます。この季節だけのプレミアム  
なパフェをぜひご賞味ください。

2022  
7

## THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.61

ついこの間、お正月を迎えたと思ったら、早くも7月、盛夏です。

気がつけば、足掛け4年になるコロナ禍の日々。加えて世の中も益々不安定な様相を増す中で、毎月トキノ会定例会を開催できていることは驚くべき奇跡的なことと言っても過言ではありません。何よりもそれを実現できているのは皆様の力強い支えによるものであることは間違いありません。世の中が異変に揺れている中でも、恐れることなく明るく元気に足を運んでくださる会員の皆様の意気軒昂なお姿に接する度に感動し、勇気と頑張る力をいただいています。

トキノ会定例会には不思議な力があると思っています。鈴木その子が、全身全霊をかけてその思いを注ぎ込んだ定例会。今もビデオ映像の中から、私たちを励まし正しく生きる道を教えています。数えきれないほど聞いてきた講義ですが、いつも聞く度、その表情を見る度に新たな気づきがあり、しかも今の状況に対応するヒントを得ることができるのです。思えば、もう40年以上前になりますが、初めて鈴木その子の講義を受けた時に感じた衝撃は今も鮮明に覚えています。当時盛んに言われていたカロリーや食事制限をすすめるダイエット法についてモヤモヤしていた疑問を、平易な例えを用いてあっという間に解説して見せてくれたのです。すでに答えは『やせたい人は食べなさい』に出ていたのですが、目の前で魔法のように霧が晴れて理解できたのです。それまで見聞きしていた世のダイ

エット法や栄養学的考え方は、「錯覚」によってつくり上げられているものが多いことを知ったのです。鈴木その子は、カラダの仕組み、働き、食べることの真の意味を理解して、正しく食べる方法を根気強く一つ一つ何回も教え続けました。その理論は脳が生きるための唯一無二の司令塔であることを第一に考えて自律神経の働きを中心におくものです。そして理論を具体的な食べ物として形にし、食した誰もがその理論の正しさを自らのカラダで実感し結果を出していく人々が続出したのです。

没後22年の今、脳と自律神経の働きを語る人達も現れていますが、すでに半世紀前に脳と自律神経の働きに着目したのは、鈴木その子だけであつたように思います。「ご飯、おにぎりを食べてやせられる」と提唱して世の中を驚かせ、当時のダイエット論者や栄養学関係者から集中砲火を浴びたことから証明されている、と思うのです。

世間は今までに経験したことのない想定外の出来事が起きています。「何があっても、生きていく自分を守るの自分しかない」鈴木その子が繰り返し教えたこの言葉を胸に刻み、まずは暑さに負けないカラダを整えるためしっかり食べていこうと心掛けています。そしてトキノ会の伝統である定例会の灯を皆様と共に守り抜いていきたいと決意しています。



トキノ会便りのご案内 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。