

2024

8

THE SONOKO

vol.365

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY



一緒に続けている理由や感想をご紹介
**だからGGを
家族で摂っています!**



食品もサプリメントも化粧品も
家族にもすすめたくなる
それがSONOKOの品質です



「きちんと落として、しっかりうるおす」が基本です
家族の夏肌もうっとり爽快!



THE SONOKO 誌上限定 OPEN

大人もお子様も笑顔に!
ノンオイル調理カレー専門店



こんなにあるから家族で
カレーパーティーも
できちゃいます!



8月限定 \ 今月は超おトク! /

2万円以上お買い上げでプレゼント

8月の
HAPPY!



国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー 200g 1袋と
国産小松菜のみそ汁 4.5g (フリーズドライ) 3袋をプレゼント

■1回のご注文金額(税別)が対象となります。銀座店では、1日のお買い上げ金額の合算が対象となります。
■ポイントを利用した場合もプレゼントの対象となります。■オンラインショップもプレゼント対象です!
■以下はプレゼント対象外です。○定期便などのご予約品○単独発送となる別送品(ご予約販売品)
○先様送りギフト○浄水器本体○浄水器工事費、メンテナンス費○寝具など一部のSONOKOセレクト品…他 ※詳しくはお電話にてお問い合わせください。

SONOKOのこだわり

油脂を使わず3日間かけてつくりあげた 手延べそうめん



だからGGを家族で摂っています!

GGをご夫婦やご家族で摂っている方が多いのをご存じですか? GGと一緒に続けている理由や感想をご紹介します。



東京都
長谷川祥様
ご夫妻



SONOKOスタッフ
鈴木美玖
夫 佑弥

夫婦ずっとGGを愛飲
摂るときのお水は「荘水」入りです



私のGG生活は、「SONOKO GG」が中心。「SONOKO G.G ロゼ」を併せて摂ることもあります。SONOKO 式に出会ったのは24年前。その子先生の「飲んだほうがいいわよ」という助言をきっかけに愛用するようになりました。結婚後、夫の健康のためにすすめて以来、夫も愛飲しています。口数が少ないながらも好き嫌いははっきりしている夫がずっと続けているということは、体感がよいのだと思います。「今日は多めに飲んだら?」と言うと素直に摂ってくれます(笑)。朝夜1~2粒ずつが夫のペースで、摂るときのお水は「荘水」入り。私は朝と夜に3粒ずつが基本です。競技ダンスのスタジオを運営しており、海外に遠征することもあるので、時差で体調が気になるときや試合でここぞというときは、昼にも摂ったり夜に5粒ほど増やしたりします。ずっと続けているので、うっかり摂り忘れたときに何となく朝のすっきり感や日中の元気が足りなかつたりして「あれ?」と気づくのがGGです。



SONOKOに入社したのは半年前。ほどなくして実行した献立で「TOKINO G.G」を毎食後に3粒ずつ摂ったら、たった1週間でコンディションが整って、すごさを体感。献立を完全実行した後、「SONOKO GG」と「SONOKO G.G ロゼ」も愛飲するようになりました。まず驚いたのは、毎月のように感じていた揺らぎや気がかりが和らいだこと。健康のリズムが整い、明るく前向きに過ごせるようになり、美容面もいい感じ。SONOKOに入社するまでにいろいろなサプリメントを試してきた中で、初めて感激したのがGGです。こんな私の様子に、夫も「最近はずいぶん過ごせているね」と気づくほどでした。夫は季節や環境が変わるとコンディションが気になるのが悩みでしたが、私の様子に感化され、GGと一緒に飲み始めることに。おかげで毎日を元気に過ごせており、休日のドライブやツーリングを以前より楽しめています。GGに出会えたことに感謝しながら、これからも健康のために夫婦で飲み続けたいです。



「家族にも飲ませたい」という方が多いのが信頼の証です

TOKINO G.G

3本
180粒×3 No.56989 常凍 **1本あたり 19,000円**

2%UP **57,000円** 税込 61,560円

SO ENERGIE
1箱10本

1本 180粒 No.56990 常凍

5%UP **20,000円**
+1,000ポイント 税込 21,600円

50粒入 2袋
50粒×2 No.56991 常凍

5%UP **12,000円**
+600ポイント 税込 12,960円

SONOKO GG

3本
180粒×3 No.56986 常凍 **1本あたり 19,000円**

2%UP **57,000円** 税込 61,560円

SO ENERGIE
1箱10本

1本 180粒 No.56987 常凍

5%UP **20,000円**
+1,000ポイント 税込 21,600円

50粒入 2袋
50粒×2 No.56988 常凍

5%UP **12,000円**
+600ポイント 税込 12,960円

TOKINO G.G & 荘水セット

常凍
●TOKINO G.G 180粒
●荘水 35ml
No.56984

SONOKO GG & 荘水セット

常凍
●SONOKO GG 180粒
●荘水 35ml
No.56983

SO ENERGIE
5本

各 **28,000円**
税込 30,240円

常凍 常温・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。

もっと! GG講座

SONOKOを代表するサプリメントGGについて食品担当の宇都宮が深〜く解説します!



食品担当 宇都宮

生でも食べられるほど新鮮な 瀬戸内海産のカキから抽出しています

温暖な気候で知られる瀬戸内海の湾は波が穏やかで、山から流れ込む川の水の影響による海水の塩分濃度もカキの養殖に最適とされています。GGに配合しているカキ肉エキスの原料となるカキは、良質な瀬戸内海産に限定。グリコーゲンの含有量が増える



時季に収穫し、収穫後3日以内にすばやく加工。生で食せるほど鮮度が高く、冷凍していないフレッシュなうちに加工しているので、生臭さが少ないのも特長です。摂り続けていたきやすいよう、それぞれのGGの配合成分に合わせてコーティング剤にもこだわり製品化しました。

3種類のGGの選び方について よくご質問をいただいています



すべてのGGに共通しているのは、重要なエネルギー源であるグリコーゲンが豊富なカキ肉エキスを配合していることです。「TOKINO G.G」は、鈴木その子が開発した当時の配合を再現したカキ肉エキスのシンプルなレシピで、粒数に制限がなく、幅広い年代の方にお摂りいただけます。カキ肉エキスに含まれる亜鉛などをしっかり摂りたい方、さらなる元気をめざす方、ほかに摂取しているものがあってビタミン類などを気にされている方、宴席が多く不規則な生活をされている男性の方にもおすすめです。「SONOKO



GG」は、3種類の植物由来成分やビタミンC、ビタミンB群などもバランスよく配合しています。外食が多い方や甘いものがお好きな方など、食生活が偏りがちな方におすすめします。「SONOKO G.Gロゼ」は、アマゾン先住民が健康のために活用してきた「伝説のハーブ」とも呼ばれる植物から抽出したAC-11(エーシーイレブン)、ポリフェノールを含む黒ニンニクなど、美しさのための成分も配合しており、私ですが美容を気にする男性にもおすすめです。



GGが多くのお客様に 愛され続けている理由

GGは1990年の発売開始以来、累計販売本数400万本以上ご愛飲いただいているSONOKOを代表するサプリメントです。お子様、お孫様と世代を超えて飲み継いでくださる方も多く、その理由は「結果が出るから」とお答えくださいます。私自身も家族で愛飲しています。GGは、原材料の品質や安全基準の高さはもちろんのこと、一番大切な「結果を出す」ことを大切にされたサプリメントです。

GMP認定工場でのみ製造された 安全・安心の健康食品です

SONOKOのGGは健康食品GMP認定工場でのみ製造しています。GMPとは、「適正製造規範」のこと。安全な健康食品の製造に必要な不可欠とされ、原料の受け入れから出荷に至る全工程において「適正な製造管理と品質管理」を求めるものです。GMPは認定工場認定審査会における審査を受けた後に認められ、認定後は年1回の実地調査を受けるなどの厳しい規定があります。さらにSONOKOでは、「SONOKO GG」の全ロットのサンプルを3年間保管し、製造記録は5年間保管するなど、トレーサビリティの徹底にも努めています。

美容の気がかりが増えたら「G.Gロゼ」もプラスしませんか

SONOKO G.Gロゼ

3本
150粒×3 No.56999
常凍 約13,334円
ポイント3%UP



SONOKO G.Gロゼ & 荘水セット 常凍

●SONOKO G.Gロゼ 150粒
●荘水 35ml No.56985

22,000円
税込 23,760円



1本
150粒 No.56998 常凍
ポイント5%UP
14,000円
+700ポイント
税込 15,120円

サプリメントを摂る水の品質にもこだわらしましょう



荘水 常凍

7本 35ml×7 No.56993

ポイント3%UP 定価 53,000円 ▶ 45,000円 税込 48,600円

8,000円
お得!



2本 35ml×2 No.56992

ポイント3%UP 16,000円
税込 17,280円



どこでも荘水
巾着ポーチ
サイズ(約):
縦15cm×横10.5cm

※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

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。

THE SONOKO 誌上限定 OPEN

大人もお子様も

カレー好きの方に
ぜひ味わって
いただきたい
コク旨カレーです



ノンオイル調理
タイレッドカレー

常凍

数量限定

30袋
200g×30

No.57065

23,400円 税込 25,272円



さらにもう1袋!

ココナッツミルククリーム
の香りとコクを生かしながら、豆乳
やしょうゆでやさしい風味を
加えたタイ風のカレーです。
さらりとした口当たりですが、
国産のなすと玉葱の食感がア
クセント。7種類のスパイスと
さまざまなソースやペースト
が織りなす複雑な味
わいは、「食べ飽きな
い」とご好評です。



5袋 200g×5 No.57064

3%UP

3,900円 税込 4,212円

スパイシーだけど
辛すぎない
奥行きのある辛さ
をお楽しみください



ノンオイル調理
キーマカレー

常凍

数量限定

30袋
120g×30

No.57067

21,000円 税込 22,680円



さらにもう1袋!

キーマカレーとは挽き肉を使っ
たカレーのこと。SONOKO
では2種類の大きさの挽き肉
をブレンドして食感に変化を
加えています。のべ30種類
以上の食材を使っているのも
このカレーの特長。味がぼけ
ないようにスパイスの種類に
よって投入のタイミングを変
え、奥深い味わいの
逸品に仕上げました。



5袋 120g×5 No.57066

3%UP

3,500円 税込 3,780円

お子様や
甘口派の方に
大人気の
ロングセラーです



じゃがいもゴロゴロカレー

常凍

20袋
230g×20 No.57063

定価 16,000円▼

12,800円 3,200円
税込 13,824円 お得!



さらにもう1袋!

SONOKOのカレーの中
でもっとも具材の量が多く、名
前の通りゴロゴロ入った
じゃがいもが自慢。牛肉や
野菜でコクを出し、スパイス
を水で溶いてから加えてい
るので、素材そのものの味
をお楽しみ
いただけます。



5袋 230g×5 No.57062

3%UP

4,000円 税込 4,320円

ルウの色を
濃くしないよう
豚もも肉を
選んでいます



白いカレー

常凍

5袋
200g×5 No.57069

4,500円 税込 4,860円



極みナン 2枚

ターメリック(うこん)やパプリカパウダー、
色が目立つブラックペッパーを使わずに、の
べ11種類のスパイスと隠し味
の白味噌で限りなく白色に近づ
けた、初めて食する方が驚かず
にはられないカレーです。



こしょうと
ガーリックが
ピリッと後を引く
辛口カレーです



クリームカレー

常凍

5袋
200g×5 No.57068

4,500円 税込 4,860円



極みナン 2枚

まろやかな口当たりの中に、白味噌のコク、
こしょうやガーリックの辛さが溶け込んだ
大人のカレー。下味をつけてか
ら旨みと水分を逃がさないよう
スチームで加熱したジューシー
な鶏肉も味わってください。



ご家族でお好みも違って
このセットなら大丈夫!

数量限定 7種のカレーバラエティーセット

常凍 No.57051

- ノンオイル調理 タイレッドカレー 200g×3 辛さ★★★★☆
- ノンオイル調理 キーマカレー 120g×3 辛さ★★★★☆
- ノンオイル調理 黄色いピーフカレー 200g×3 辛さ★★★★★
- ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 200g×3 辛さ★★★☆☆
- じゃがいもゴロゴロカレー 230g×3 辛さ★★★☆☆
- ポークカレー 200g×3 辛さ★★★★☆
- チキンカレー 200g×3 辛さ★★★☆☆

3,480円
お得!

定価 15,480円▶ 12,000円 税込 12,960円



カレー以外のスパイシーな美味しさも
存分にお楽しみいただけます

数量限定 真夏のスパイシーセット

常凍 No.57052

- ウィズボンチキンカレー 味付鶏肉1本・ソース100g
- スパイシーチキン 150g
- 白いカレー 200g 辛さ★★★★★
- クリームカレー 200g 辛さ★★★★★
- 極みナン3枚 100g×3

5,000円 税込 5,400円



常凍 常温・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。

笑顔に! ノンオイル調理カレー専門店

登場して1年!
じわじわる辛さが
たまらないと
ご好評です



辛さ

コクと酸味が
とにかく絶妙!
ただの甘口カレー
じゃありません



辛さ

ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 常凍

30袋

200g×30 No.57055

定価 23,400円▼

18,900円

税込 20,412円

4,500円
お得!

さらにもう1袋!
ノンオイル調理
黄色いビーフカレー 1袋

スパイスが豊かに香り立ち刺激的な辛さが広がるルウは、特に辛口派の方から「くせになる」「辛さがじわじわる」とご好評をいただいています。牛ひき肉のだしの旨み、3種類の国産野菜(じゃがいも・玉葱・にんじん)の風味、有機玄米からつくったライスマルクのとろみと甘さも溶け合っています。



ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 常凍

30袋

200g×30 No.57057

定価 21,000円▼

17,100円

税込 18,468円

3,900円
お得!

さらにもう1袋!
ノンオイル調理
マイルドチキンカレー 1袋

登場から2年、甘口派の方に「じゃがいもゴロゴロカレー」と並ぶ人気なのがこれ。国産の鶏もも肉をメインに、くせのあるスパイスを使わず、ノンオイル調理でソテーした野菜、糖蜜やりんご果汁、デーツ果汁、フルーツチャツネなどを加えました。コクと酸味も絡み合う奥深い甘さをご堪能ください。

5袋 200g×5 No.57054 **3%UP** 3,900円 税込 4,212円5袋 200g×5 No.57056 **3%UP** 3,500円 税込 3,780円

やや辛口で
「和」を感じる
アレンジしやすい
カレーです



辛さ

チキンと野菜が
風味豊かで
和の料理にも
よく合う甘口です



辛さ

揚げないなんて
信じられない!
というお声を今も
よくいただきます



辛さ

ポークカレー 常凍

30袋

200g×30 No.57061

定価 21,000円▼

17,100円

税込 18,468円

3,900円
お得!さらにもう1袋!
ポークカレー 1袋5袋 200g×5 No.57060 **3%UP** 3,500円 税込 3,780円

豚肉の旨みを生かしながら、玉葱やトマトを使い、かつおだしや練りごま、しょうゆ、ウスターソースを隠し味に、和のテイストに仕上げました。カレーうどんにもおすすめです。



チキンカレー 常凍

30袋

200g×30 No.57059

定価 21,000円▼

17,100円

税込 18,468円

3,900円
お得!さらにもう1袋!
チキンカレー 1袋5袋 200g×5 No.57058 **3%UP** 3,500円 税込 3,780円

国産の鶏肉やじゃがいもなどを使い、かつおだしやしょうゆで風味豊かに仕上げました。「ポークカレー」と同様に和の味わいを感じるカレーですが、こちらのほうが甘口です。



極みカレーパン 2個 常凍

No.57072

1%UP 1,100円

税込 1,188円

牛肉、豚肉、トマト、玉葱などが詰まったカレーペーストを包み、油脂を使わずにさっくり焼き上げました。召し上がる前にオーブントースターで焼くとカリカリ食感になります。



止まらなくなるシャキシャキ食感

セレクト 鳥取砂丘産らっきょう漬 2袋

130g×2 No.57073 常凍

1%UP 1,260円 税込 1,360円



カレーを楽しむ日の食卓に
ぴったりの総菜が大集合!

数量限定

カレーにぴったりセット

常凍 No.57053

- 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)
- 和膳きんぴらごぼう 50g
- 和膳ごぼうの甘酢ゆず風味 50g
- 茎わかめ煮 100g



3,200円 税込 3,456円

カレーの風味をさらに引き立てる
炊き立てのササニシキの旨み

氷温熟成®そのこ米ごはん 常凍

1箱 36パック

送料 ¥0
単独発送

ササニシキ 180g×36 No.57075

5%UP 10,800円 税込 11,664円

+540ポイント

5パック

ササニシキ 180g×5 No.57074



3%UP 1,500円 税込 1,620円

カレーのお供はもちろん
蜂蜜をかければおやつに!

極みナン 常凍

6枚

100g×6

No.57070

2,000円

税込 2,160円

さらにもう1袋!
極みナン 1枚

3枚 100g×3 No.57071

5%UP 1,000円 税込 1,080円

+50ポイント

※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

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。

家族の夏肌もうっとり爽快!

きちんと落として、しっかりうるおす。このスキンケアの基本は、性別や年齢を問いません。そこで今回は、家族で「THE SONOKO」シリーズを使っているスタッフにポイントを聞きました。



- くすみ
- ゴワつき
- ザラつき
- 隠れ乾燥

きちんと落とす

step 1 朝も夜もクレンジングで汚れや皮脂をしっかりオフ

クレンジング

メイクをしない家族にクレンジングは必要ないと思いませんか? 肌の汚れは大気中の微小な物質や外的な接触なども原因。皮脂は寝ている間も分泌されます。クレンジングと洗顔できちんと落として、その後のスキンケアが浸透しやすいた肌を整えましょう。

*角質層まで



擦らないようにたっぷり使います

私はクリーム派 夫はウォーター派

アルガンオイルやスクワラン*配合とろ〜りリッチなしっとり感

ザ・ソノコ クレンジングクリーム 120g No.57015

7,000円 税込 7,700円

ザ・ソノコ アイソーンクリーム 0.5g

*エモリエント成分

テニスボール 約2つ分の泡で

シェービングのときにも使えて便利

美容液のようなとろみとみずみずしいうるおい感

ザ・ソノコ クレンジングウォーター 145mL No.57014

7,000円 税込 7,700円

ザ・ソノコ アイソーンクリーム 0.5g

洗い流した後のクリアなうる肌にとっとり!

ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g No.57016

7,000円 税込 7,700円

ザ・ソノコ アイソーンクリーム 0.5g

step 2 濃密泡が汚れを吸着やさしく落とす

ウォッシング

たっぷりの泡で肌をなでるように洗いましょう。首やデコルテも忘れずに。

step 3 肌にごりをオフしてぱあっと輝く肌

マスク

汚れや皮脂をオフしてうるおいを与えるマスクで、「落とす」の仕上げを。

*古い角質

湯船につかりながらマスクを使うのも◎

ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g No.57022

9,000円 税込 9,900円

ザ・ソノコ アイソーンクリーム 0.5g

目の際までしっかり塗ります

なんだか冴えないと感じたら必ず使います

シェービング後肌をローションで落ち着かせます

グランクリームはしっとりするのにべたつかなくて心地いい

男性のスキンケアの総仕上げにもおすすめ

ザ・ソノコ グランクリーム 45g No.57023

25,000円 税込 27,500円

ザ・ソノコ アイソーンクリーム 0.5g 3袋

入浴後すぐに! 小鼻やあごにも忘れずに

ババメーと一緒に毎日たっぷり使っています



step 5 夏の隠れ乾燥肌も乾燥小じわもケア

クリーム

「夏はべたつくから」と保湿をさぼっていませんか? エアコンや紫外線で実は乾燥しがちな夏こそ、たっぷりのうるおいを与えながらエイジングケア*するクリームが大切。SONOKO最高峰の「グランクリーム」が心強い味方です。

*年齢に応じたスキンケア

手のひらで溶かして目元や口元には重ね塗り

汚れや皮脂が気になる家族の夏肌をお得にすっきり!

クレンジングセット

クリームタイプ No.57012
ザ・ソノコ クレンジングクリーム 120g
ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g
ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g

ウォータータイプ No.57013
ザ・ソノコ クレンジングウォーター 145mL
ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g
ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g

定価 各23,000円 ▶ 19,000円 税込 20,900円 4,000円お得!

夏肌保湿セット

ホワイトニングタイプ No.57005
ザ・ソノコ ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】 120mL
ザ・ソノコ グランクリーム 45g

リペアタイプ No.57006
ザ・ソノコ リペアローション 120mL
ザ・ソノコ グランクリーム 45g

※写真はホワイトニングタイプです 3%UP 各32,200円 税込 35,420円

“うっかり焼け”にご用心! 屋内でも雲りでも紫外線は降り注いでいます

紫外線はガラスをすり抜けるので、屋外の紫外線量の約80%が室内にも降り注いでいるといわれています。UV対策は「いつでも、どこでも、しっかりと」が基本です。

おうちの中でもUV対策&美肌見せ

紫外線から肌を守りながら、美白*ケアも保湿もできる欲ばり下地。薄いヴェールをかけたように肌色をナチュラルにトーンアップします。

UVホワイトヴェール【薬用美白下地】 SPF40/PA+++ 30g No.57159

3%UP 4,900円 税込 5,390円

*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

ひと塗りで“ご近所メイク”が完成!

コンシーラーや化粧下地の機能もあるので、軽いつけ心地なのにくすみや毛穴を自然にカバー。ツヤめく発光美白*肌を手軽に演出します。

ライトアップBB SPF35/PA+++ 30g

No.57034 プライツピンク

No.57033 ナチュラルオークル

各4,500円 税込 4,950円

UV スキンプロテクター 1mL

洗濯ものを干すときの腕や足もUV対策

す〜っとのびて、べたつかないのにしっとり。2本セットなので、1本はバッグに入れてこまめな塗り直しを。男性のご愛用者様も増えています。

UVスキンプロテクター【薬用日焼け止め乳液】2本

SPF50+/PA++++

45mLx2 No.57029

2%UP 8,000円 税込 8,800円

UV スキンプロテクター 1mL



私の逸品

ザ・ソノコ クレンジングウォーター
ザ・ソノコ クレンジングクリーム

落合ゆかり様

“朝と夜でウォーターとクリームを使い分けています”

朝に使っている「クレンジングウォーター」は、テクスチャーがとてもなめらかで気に入っています。それまでは朝のクレンジングはしていませんでしたが、毎朝の習慣にしてから、悩んでいた小鼻の毛穴が気にならなくなり、肌のトーンが上がった気がします。夜は「クレンジングクリーム」を使用。やわらかくて気持ちよいテクスチャーのクリームで、ゆっくりと丁寧にメイクを落とします。時間のない夜は、ささっと手軽に落とせるウォーターを使うこともあります。

常 常温・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 凍

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

オンラインショップ www.sonoko.co.jp

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

ここが
ミン!

SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!

手延べそうめん

手延べと熟成を3日間かけて繰り返し 油脂を使わずにつくりあげた希少なそうめん



そうめんをふるまわなかった鈴木その子

在りし日の鈴木その子は、スタッフにうどんをふるまうことはあれど、そうめんをふるまうことはありませんでした。なぜなら、この事実をまだ知らない方が依然として多いようですが、一般的なそうめんには油脂が使われているからです。

鈴木その子は、ごはんを中心にした主食をしっかり摂ることや、油脂を使わないノンオイル調理にこだわった食事法を提唱していました。SONOKOでは、主食のパリエーションを増やすことで毎日の食がより楽しくなればとの想いで、手間ひまはかかりますが油脂を使っていないそうめんをおつくりしています。

気温が低く乾燥した厳寒期に行う寒仕込み

SONOKOの「手延べそうめん」は、12月から3月の厳寒期に限定した寒仕込みでおつくりしています。高温多湿の夏場は生地が水分を含んでゆるくなりやすいので、塩を多く使う必要があります。冬場に行う寒仕込みでは、塩の量が少なくても生地を細く長く伸ばしやすく、しっかりと時間をかけて麺生地を熟成させることで、コシの強い麺に仕上がるのです。

生地を練り始めるのは、冷え込みが厳しい冬の早朝。小麦粉に塩と水を加え、職人がその日の温度や湿度によって練る時間を見極めながら、耳たぶの硬さほどに練り上げます。一昼夜寝かしたら平らに伸ばし、細長く切りさばいた後、麺を熟成させながら、徐々に細く長く伸ばしていきます。細長いひも状になった生地は、今度は2本の棒に8の字を描くような“あや掛け”でゆっくりと引っ張ることでさらに伸ばされ、それと同時にコシが強くなります。

しっかりと熟成させたら、麺の間を風がさらさらと通るよう掛け台に吊る

し、職人が培った感覚で極限まで長く伸ばしていきます。そして、掛け台の位置をこまめに調整しながら、ゆっくりと乾燥させます。

3日間かけて熟成したつるりとのごしのよい麺

このように職人の手で伸ばして寝かせるという工程を何度も重ねた麺は、表面がなめらかでコシがあるのが特長。効率を求めるあまりに急いでつくった麺はざらつきが残ってしまいますが、SONOKOの「手延べそうめん」は3日間かけてつくりあげているため、「つるりとのごしがよい」とご好評をいただいている食感が生まれるのです。



さらに特筆すべきは、そうめんなのに油脂を一切加えていない点です。麺と麺がくっつくのを防ぐために、一般的なそうめんづくりでは綿実油に代表される植物油を使いますが、SONOKOでは打ち粉のみで丁寧に伸ばしているため、小麦粉本来の風味をお楽しみいただけます。

やや細めに仕上げたSONOKO「手延べそうめん」は、SONOKOのつゆやだしによく合いますが、気分を変えたいときは、カッペリーニ(細いパスタ)に見立てて冷製パスタとして食すのもおすすめ。茹でたら冷水で洗った後に氷で締めて水を切り、常温の「国産帆立のボンゴレ風パスタソース」をかければできあがりです。

そうめんをさらに美味しく彩る品々をお得なセットにしました



涼やかそうめんセット

No.57556 常凍

- 名称・パッケージリニューアル
手延べそうめん 300g(50g×6束)
- 便利つゆ 300ml
- 万能だしの素 120g
- 金華さばのスマーク風味 85g
- 帆立しぐれ煮 100g

定価 4,090円 ▼

3,500円
税込 3,780円

590円
お得!

スマーク風味の焼きさばそうめん
▶ THE SONOKO 2024年5月号

だしそうめんに
帆立をのせて

丁寧な手延べ製法で 3日間かけて仕上げました

名称・パッケージリニューアル

手延べそうめん 3袋

300g(50g×6束)×3

No.57117 常凍

5%UP 2,940円
+147ポイント 税込 3,175円

そうめんにかければ 冷製パスタ風

国産帆立の
ボンゴレ風パスタソース 3袋

100g×3 No.57560 常凍

5%UP 2,130円
+106ポイント 税込 2,300円

※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

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。

化粧品

日差しやエアコンで乾燥する 家族の夏肌をお得にしっとり!



※写真はホワイトニングタイプです

夏肌保湿セット

ホワイトニングタイプ

No.57005

ザ・ソノコ ホワイトニングローション 【薬用美白化粧水】120mL ザ・ソノコ グランクリーム 45g

リペアタイプ

No.57006

ザ・ソノコ リペアローション 120mL ザ・ソノコ グランクリーム 45g

3%UP 各32,200円 税込35,420円

汚れや汗や皮脂が気になる 家族の夏肌をお得にすっきり!



クレンジングセット

クリームタイプ

No.57012

ザ・ソノコ クレンジングクリーム 120g ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g

ウォータータイプ

No.57013

ザ・ソノコ クレンジングウォーター 145mL ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g

定価 各23,000円 ▶ 19,000円 4,000円お得! 税込20,900円

ザ・ソノコ アイゾーンクリーム 2本

【薬用シワ改善部分用クリーム】 20g×2 No.57011 3%UP 20,000円 税込22,000円

深く効いてシワを改善。ふっくらしっとり明るい目元へ。

ザ・ソノコ クレンジングウォーター

145mL No.57014 7,000円 税込7,700円

とろみのあるテクスチャーが汚れを包み込み、洗い流しもスムーズ。

ザ・ソノコ クレンジングクリーム

120g No.57015 7,000円 税込7,700円

とるけるように肌になじんで毛穴に入り込み、メイクや皮脂をすする。

ザ・ソノコ ウォッシングフォーム

100g No.57016 7,000円 税込7,700円

濃密泡が古い角質や汚れをしっかりオフ。洗い上がりはしっとり。



プレゼント ザ・ソノコ アイゾーン クリーム 0.5g

ザ・ソノコ ホワイトニングローション

【薬用美白化粧水】120mL No.57017 7,200円 税込7,920円

高い保湿力の薬用美白化粧水で、透明感あふれるみずみずしい肌へ。



プレゼント ザ・ソノコ アイゾーン クリーム 0.5g

ザ・ソノコ リペアローション

120mL No.57018 7,200円 税込7,920円

美容成分を複合的に配合。肌をうるおい、次に使うスキンケアを浸透しやすく。



プレゼント ザ・ソノコ アイゾーン クリーム 0.5g

ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス

【薬用美白美容液】30mL No.57019 12,000円 税込13,200円

明るい肌へ導くビタミンC誘導体*1を配合。美白力と保湿力で、うるおい肌へ。



プレゼント ザ・ソノコ アイゾーン クリーム 0.5g

ザ・ソノコ リペアエッセンス

【薬用シワ改善美容液】30mL No.57020 12,000円 税込13,200円

2つの有効成分*2が多角的にアプローチ。シワを改善して美しいハリ肌へ。



プレゼント ザ・ソノコ アイゾーン クリーム 0.5g

ザ・ソノコ バランシングミルク

80mL No.57021 10,000円 税込11,000円

3種類のセラミド配合*3。豊かなうるおいで肌を包み込み、もっちりハリ肌へ。



プレゼント ザ・ソノコ アイゾーン クリーム 0.5g

ザ・ソノコ ホワイトマスク

90g No.57022 9,000円 税込9,900円

大人肌のにごり*4までやさしくオフする多機能フェイシャルマスク。



プレゼント ザ・ソノコ アイゾーン クリーム 0.5g 3袋

ザ・ソノコ セラム

30mL No.57024 22,000円 税込24,200円

クイーンオブホワイト®を贅沢に配合*5。美しい肌の土台づくりを。



プレゼント ザ・ソノコ アイゾーン クリーム 0.5g 3袋

ザ・ソノコ グランクリーム

45g No.57023 25,000円 税込27,500円

乾燥小じわを目立たなくする*6エイジングケアクリームで艶めくハリ肌を。



プレゼント ザ・ソノコ アイゾーン クリーム 0.5g

荘 クレンジングクリーム 2本

120g×2 No.57036 5%UP 12,000円 +600ポイント 税込13,200円

荘 ウォッシングフォーム 2本

90g×2 No.57035 5%UP 12,000円 +600ポイント 税込13,200円



プレゼント ザ・ソノコ アイゾーン クリーム 0.5g

3Dデザインセラム

30g No.57027 3%UP 9,000円 税込9,900円

形状記憶ジェルで、ピンツと引き締まったハリ肌に整えます。



プレゼント UVスキン プロテクター 1mL

UVスキンプロテクター 2本

【薬用日焼け止め乳液】 SPF50+/PA+++ 45mL×2 No.57029 2%UP 8,000円 税込8,800円

UVホワイトヴェール 【薬用美白下地】 SPF40/PA+++ 30g No.57159 3%UP 4,900円 税込5,390円



プレゼント UVスキン プロテクター 1mL

ライトアップBB

【どちらを買ってももらえる/】 UVスキン プロテクター 1mL

ブライトピンク SPF35/PA+++ 30g No.57034 ナチュラルオークル SPF35/PA+++ 30g No.57033 各4,500円 税込4,950円



プレゼント 3%UP

SQオイル 2個

28mL×2 No.57030 3%UP 10,000円 税込11,000円



プレゼント 7%UP +448ポイント

ハンド&ネイル トリートメント 2本

50g×2 No.57039 7%UP 6,400円 税込7,040円



プレゼント 3%UP

マイルドボディ シャンプー 2本

500mL×2 No.57032 3%UP 6,600円 税込7,260円



プレゼント 3%UP

YUTAKAMIシリーズ

シャンプー 2本 400mL×2 No.57008 3%UP 7,800円 税込8,580円



プレゼント 3%UP

YUTAKAMI ヘアケアキット

ヘアパック 2本 180g×2 No.57010 3%UP 9,600円 税込10,560円



プレゼント 3%UP

YUTAKAMI ヘアケアキット

コンディショナー 2本 400mL×2 No.57009 3%UP 9,000円 税込9,900円

YUTAKAMIヘアケア3品をお試しいただけます。ご旅行にもおすすめ。



プレゼント 3%UP

マイルド コンディショニング シャンプー 2本

480mL×2 No.57040 3%UP 9,000円 税込9,900円

ノンシリコン、弱酸性で家族で使えるリンス不要のシャンプー。



プレゼント YUTAKAMI ヘアパック 10g ヘアブラシ 1本

ヘアカラー トリートメント

ダークブラウン 2本 200g×2 No.57037

ブラック 2本 200g×2 No.57038 各6,000円 税込6,600円



セレクト 1%UP

グリーンノート ヘアカラー スティック

ダークブラウン 4g No.57041

ブラック 4g No.57042 各2,200円 税込2,420円



セレクト 1%UP

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 12g No.57043

ダークブラウン 12g No.57044

ブラック 12g No.57045 各3,600円 税込3,960円



セレクト 1%UP

薬用 リーブニック 髪皇

【医薬部外品】 250mL・約1ヵ月分 No.57046 1%UP 14,288円 税込15,716円

※オンラインショップでの取扱いはございません



プレゼント 3%UP

薬用 はみがき 2本

100g×2 No.57025 3%UP 3,600円 税込3,960円

マウス ウォッシュ 2本 300mL×2 No.57026 3%UP 3,600円 税込3,960円

※エイジングケアとは年齢に応じたスキンケアのこと ※美白とはメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐこと ※浸透とは角質層まで ※クイーンオブホワイト®とは混合植物エキス / 保湿・整肌成分のこと *1 L-アスコルビン酸2-グルコシド(有効成分) *2 ナイアシニアミド、グリチルリチン酸ジカリウム *3 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP(保湿成分) *4 汚れや古い角質 *5 自社比 *6 乾燥による小じわを目立たなくする(効能評価試験済み)

【常 凍】 常温・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 凍】

サプリメント

TOKINO G.G

3本 常凍
180粒×3
No.56989

1本あたり
19,000円

2%UP
57,000円
税込 61,560円

プレゼント
SO ENERGIE
1箱10本

鈴木その子が開発に携わった初代GGの復刻版。抽出精度の高まったカキ肉エキスをうい、初代GGのレシピを再現しています。

1本 常凍
180粒
No.56990

5%UP
20,000円
+1,000ポイント 税込 21,600円

SONOKO GG

3本 常凍
180粒×3
No.56986

1本あたり
19,000円

2%UP
57,000円
税込 61,560円

プレゼント
SO ENERGIE
1箱10本

カキ肉エキスに、若々しさをサポートする3種類の国産植物エキスを配合。いきいきとした毎日を応援。

1本 常凍
180粒
No.56987

5%UP
20,000円
+1,000ポイント 税込 21,600円

SONOKO G.Gロゼ

3本 常凍
150粒×3
No.56999

1本あたり
約13,334円

3%UP
40,000円
税込 43,200円

プレゼント
素ドリンク 透 1本

1本
150粒
No.56998

5%UP
14,000円
+700ポイント 税込 15,120円

プレゼント
SO ENERGIE
5本

TOKINO G.G & 荘水 セット 常凍

TOKINO G.G 180粒
荘水 35ml
No.56984

28,000円
税込 30,240円

TOKINO G.G 50粒入 2袋 常凍

50粒×2
No.56991

5%UP
12,000円
+600ポイント 税込 12,960円

プレゼント
SO ENERGIE
5本

SONOKO GG & 荘水 セット 常凍

SONOKO GG 180粒
荘水 35ml
No.56983

28,000円
税込 30,240円

SONOKO GG 50粒入 2袋 常凍

50粒×2
No.56988

5%UP
12,000円
+600ポイント 税込 12,960円

プレゼント
SO ENERGIE
5本

SONOKO G.Gロゼ & 荘水 セット 常凍

SONOKO G.Gロゼ 150粒
荘水 35ml
No.56985

22,000円
税込 23,760円

荘水 常凍

7本 35ml×7
No.56993

8,000円
お得!

3%UP
定価 53,000円 ▶ **45,000円**
税込 48,600円

2本 35ml×2
No.56992

3%UP
16,000円
税込 17,280円

プレゼント
どこでも荘水巾着ポーチ
縦15cm 横10.5cm

カラダのバランス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。

ユタカミ
YUTAKAMI

2袋 90日分
135粒×2 No.56997

5%UP
24,000円
+1,200ポイント 税込 25,920円

1袋 45日分
135粒 No.56996

3%UP
12,000円
税込 12,960円

常凍 機能性表示食品

【届出表示】本品にはカメリアサポニンBが含まれます。カメリアサポニンBは、末梢部位の血流を改善することにより、気温や室温が低い時などの冷えにより低下した末梢部位の体温を回復する機能があると報告されています。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを、本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。本品は国の許可を受けたものではありません。

ソー エナジー
SO ENERGIE 常凍

3箱30本 50ml×30 No.56994

7%UP
12,000円
+840ポイント 税込 12,960円

1箱10本 50ml×10 No.56995

3%UP
4,000円
税込 4,320円

素ドリンク 透 常凍

500ml No.57001

5%UP
5,800円
+290ポイント 税込 6,264円

スティックタイプ 常凍

8g×30包 No.57003

5%UP
5,800円
+290ポイント 税込 6,264円

素ドリンク 月 常凍

500ml No.57002

5%UP
5,800円
+290ポイント 税込 6,264円

ゆらぎがちなコンディションを整え、くつろぎをサポート。

能活生活 2箱

常凍
30粒×2
No.57000

5%UP
14,000円
+700ポイント 税込 15,120円

脳内物質に目を向けてつくりました。国産の帆立貝から特殊な方法で抽出した良質な「ホタテ・プラズマローゲン」を使用。ポジティブで生き生きとした毎日をサポートします。

ありがとう乳酸菌

常凍
10ml(液体タイプ)×15包
No.57004

3%UP
5,800円
税込 6,264円

乳酸菌生成エキスが身体環境を整え、「私の菌」を応援、選り抜いた16種類の乳酸菌が分泌するエキスが善玉菌を守り、悪玉菌の住みづらい体内環境を整え、健康増進をサポートします。

食品

数量限定

8月のごちそう 詰め合わせセット

鶏とマッシュルームのマカロニグラタン 320g
国産牛100%プレミアムミートローフ 120g
焼きフライ コロケ 110g(2個)
海の幸マカロニグラタン 300g
焼きフライ エビフライ 58g

常凍 No.57076

5,800円
税込 6,264円

数量限定

8月のパンセット

フレンチトースト 1袋(2切)
極みメロンパン 1個
極みチョコチップパン 1個
極みココナッツパン 1個
バーガーパンズ 1個
極みスイートレーズンパン 2個
極みナン 1枚 100g

常凍 No.57077

3,300円
税込 3,564円

数量限定

牛肉と春雨の チャプコギ 2袋

180g×2 No.57087

2%UP
2,640円
税込 2,851円

国産の牛もも肉や玉葱、にんじん、春雨、にらを、「キムチちゃん」を使ったタレでコク深い味わい。

数量限定

そのまま美味しい 肉まるくん

2袋 114g(12個)×2
No.57089

3%UP
1,520円
税込 1,641円

1袋 114g(12個)
No.57088

760円 税込 820円

常凍

焼きフライ 極旨メンチカツ 10個

85g×10 No.57081

7%UP
5,980円
+418ポイント 税込 6,458円

6個
85g×6 No.57080

3%UP
3,980円
税込 4,298円

常凍

国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 3袋

240g×3 No.57085

5%UP
3,360円
+168ポイント 税込 3,628円

国産の牛肉・豚肉を使用。和風だし薫るまろやかな照り焼きソースが美味。

常凍

国産肉100% 直火焼きハンバーグ 3個

120g×3 No.57084

5%UP
2,880円
+144ポイント 税込 3,110円

脂身の少ない国産の牛肉と豚肉で肉本来の旨みを引き出しました。

常凍

国産牛の極旨牛すき丼 5袋

180g×5 No.57092

5%UP
4,400円
+220ポイント 税込 4,752円

国産黒毛和牛の赤身肉を使用。甘い特製のタレはごはんによく合う逸品。

※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外となります。

サプリ/食品

食品



つくり方も味わいも家庭料理のように
素朴でやさしいコロッケがリニューアル

焼きフライ 海老クリームコロッケ

2袋
100g(2個)×2
No.57078

2%UP **1,960円**
税込 2,116円

1袋
100g(2個)
No.57595

980円
税込 1,058円

揚げてないのにサクサクのコロッケが食べやすいサイズの丸いフォルムにリニューアルしました。乳化剤や増粘剤を使わずに仕上げたまるやかなクリームソースは、味噌と「淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ」と「万能だしの素」が隠し味のやさしい味わい。クリームソースを手作業で分割して、リン酸塩(保水剤)無添加の自然な食感を残した海老を入れて手包みしました。SONOKO特製のパン粉のサクサク感をお楽しみいただけるよう、あらかじめローストしたパン粉をまぶしています。そのままでもお召し上がりいただける絶妙な味付けですが、「スパイス香る熟成ウスターソース」や「その子トマト」などをかけても美味。ごはんにもパンにもよく合います。



鶏とマッシュルームの マカロニグラタン 2個

320g×2
No.57082

3%UP **3,700円**
税込 3,996円

ボリューム感がうれしい、国産の鶏むね肉のグラタン。玉葱、マッシュルーム、アクセントのパセリも国産。



越後もちぶたの ハンバーグ ～トマト煮込み～ 2袋

200g×2
No.57083

3%UP **1,800円**
税込 1,944円

健康に育てた越後もちぶたのもも肉の食感を楽しめるよう粗挽ぎに。甘めのトマトソースで煮込みました。



揚げないむねとりから 2袋

150g(6個)×2 No.57091

3%UP **2,600円**
税込 2,808円

塩麴で中はしっとりやわらかく。外はサクサク食感に仕上げました。



揚げないとりから 2袋

150g(6個)×2 No.57090

3%UP **2,600円**
税込 2,808円

国産鶏もも肉を蒸し焼きにし、油であげたようなサクサク食感に。



手ごねなんこつ入り つくね 3袋

120g×3
No.57086

5%UP **1,800円**
+90ポイント 税込 1,944円

材料のこねから成形まで手づくり。みっちりとした食感が魅力。



蒸し鶏のガーリック風味 3個

120g×3 No.57093

5%UP **2,100円**
+105ポイント 税込 2,268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。



数量限定

北海の恵みごちそう丼 2袋

186g(93g×2食分)×2
No.57095

2%UP **4,400円**
税込 4,752円

ほたて、たこ、いくら、いかを、かつお節や昆布エキスのきいただし入りしょうゆで味付けしました。



天然鯛入り しんじょう 2袋

120g×2
No.57099

2%UP **2,160円**
税込 2,332円

上品な旨みの天然鯛、筍、椎茸、にんじんを入れたつみれに、やさしい風味の餡を絡めました。



金華さばのスマーク風味 2袋

85g×2 No.57098

2%UP **1,300円**
税込 1,404円

金華さばをかつおエキスで燻して風味付け。和洋どちらにも。



国産真さばの味噌煮 2袋

83g×2 No.57096

2%UP **960円**
税込 1,036円

SONOKOの生味噌を生かした味噌ダレで風味豊かに。



国産真いわしの しょうが煮 2袋

73g×2
No.57097

2%UP **800円**
税込 864円

素朴な味付けでいわし本来の旨みを凝縮。骨まで食べられるやわらかさ。



セレクト 鮭の昆布巻き 3袋

180g×3
No.57094

3%UP **2,340円**
税込 2,527円

北海道産の秋鮭を根室産1等級の厚昆布とかんぴょうで包みました。



中華セット

ノンオイル中華 肉焼売 192g(24g×8個)
ノンオイル中華 肉餃子 216g(18g×12個)
ノンオイル中華 肉ワンタン 177g(ワンタン15個・スープ2袋・2~3食分)
ノンオイル中華 海老チリソース 170g

常凍
No.57118

定価 4,100円 ▶ **3,800円**
税込 4,104円

**300円
お得!**



ノンオイル中華 海老チリソース 2袋

170g×2
No.57122

3%UP **2,560円**
税込 2,764円

自然な食感を残した海老が主役。有機トマトのケチャップをベースに、辛すぎないチリソースをつくりました。



ノンオイル中華 肉焼売 2袋

192g(24g×8個)×2 No.57119

3%UP **1,900円**
税込 2,052円

挽き肉は豚もも肉と鶏むね肉に限定し、しょうゆベースで味付け。



ノンオイル中華 肉餃子 2袋

216g(18g×12個)×2 No.57120

3%UP **1,900円**
税込 2,052円

豚もも肉と鶏むね肉、キャベツや白菜など野菜の旨みもぎゅー。



ノンオイル中華 肉ワンタン 2袋

177g(ワンタン15個・スープ2袋・2~3食分)×2
No.57121

3%UP **1,840円**
税込 1,987円

椎茸や筍の食感も楽しい豚もも肉のワンタン。スープ付き。



だしが美味しいおでん 3袋

400g×3 No.57125

5%UP **2,190円**
+109ポイント 税込 2,365円

あっさり風味のだしは、万人に愛される味わい。冷やしも◎!



国産具材の筑前煮 3袋

115g×3 No.57124

5%UP **2,190円**
+109ポイント 税込 2,365円

国産具材の食感や旨みを活かすため真空調理法で仕上げました。



国産豚肉100% ミートオムレツ 6個

100g×6 No.57123

3%UP **4,000円**
税込 4,320円

卵、玉葱、にんじんなども国産。やさしい風味が人気です。

常凍 常温・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。

数量限定
7種のカレー
バラエティーセット

ノンオイル調理 タイレッドカレー 200g×3
 ノンオイル調理 キーマカレー 120g×3
 ノンオイル調理 黄色いピーフカレー 200g×3
 ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 200g×3
 じゃがいもゴロゴロカレー 230g×3
 ポークカレー 200g×3
 チキンカレー 200g×3

常凍 定価 15,480円 ▶ **12,000円**
 No.57051 税込 12,960円

3,480円
お得!

数量限定
真夏の
スパイシーセット

ウィズボンチンカレー
 味付鶏肉1本・ソース100g
 スパイシーチキン 150g
 白いカレー 200g
 クリームカレー 200g
 極みナン 3枚 100g×3

常凍 定価 5,000円 ▶ **5,000円**
 No.57052 税込 5,400円

数量限定
ノンオイル調理
タイレッドカレー

辛さ★★★★☆ さらにもう1袋/
 ノンオイル調理 タイレッドカレー 1袋

30袋 200g×30 No.57065

23,400円 税込 25,272円

5袋 200g×5 No.57064

3%UP **3,900円** 税込 4,212円

常凍

数量限定
ノンオイル調理
キーマカレー

辛さ★★★☆☆ さらにもう1袋/
 ノンオイル調理 キーマカレー 1袋

30袋 120g×30 No.57067

21,000円 税込 22,680円

5袋 120g×5 No.57066

3%UP **3,500円** 税込 3,780円

常凍

数量限定
白いカレー
5袋

辛さ★★★★☆ **プレゼント**
 200g×5 No.57069

4,500円 税込 4,860円

極みナン 2枚

11種のスパイスをバランスよくブレンドしたスパイシーなカレー。

数量限定
ノンオイル調理
黄色いピーフカレー

辛さ★★★★☆ さらにもう1袋/
 ノンオイル調理 黄色いピーフカレー 1袋

30袋 200g×30 No.57055

23,400円 ▶ **18,900円** 税込 20,412円

5袋 200g×5 No.57054

3%UP **3,900円** 税込 4,212円

常凍

数量限定
クリーム
カレー 5袋

辛さ★★★★☆ **プレゼント**
 200g×5 No.57068

4,500円 税込 4,860円

極みナン 2枚

スパイシーなオリジナルブレンドのカレー粉と鶏モモ肉の旨みが絶妙。

数量限定
ノンオイル調理
ジャがいもゴロゴロカレー

辛さ★★★☆☆ さらにもう1袋/
 ノンオイル調理 ジャがいもゴロゴロカレー 1袋

20袋 230g×20 No.57063

16,000円 ▶ **12,800円** 税込 13,824円

5袋 230g×5 No.57062

3%UP **4,000円** 税込 4,320円

常凍

数量限定
ノンオイル調理
ポークカレー

辛さ★★★★☆ さらにもう1袋/
 ノンオイル調理 ポークカレー 1袋

30袋 200g×30 No.57061

21,000円 ▶ **17,100円** 税込 18,468円

5袋 200g×5 No.57060

3%UP **3,500円** 税込 3,780円

常凍

数量限定
ノンオイル調理
マイルドチキンカレー

辛さ★★★☆☆ さらにもう1袋/
 ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 1袋

30袋 200g×30 No.57057

21,000円 ▶ **17,100円** 税込 18,468円

5袋 200g×5 No.57056

3%UP **3,500円** 税込 3,780円

常凍

数量限定
チキンカレー

辛さ★★★☆☆ さらにもう1袋/
 チキンカレー 1袋

30袋 200g×30 No.57059

21,000円 ▶ **17,100円** 税込 18,468円

5袋 200g×5 No.57058

3%UP **3,500円** 税込 3,780円

常凍

数量限定
カレーに
ぴったりセット

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)
 和膳きんぴらごぼう 50g
 和膳ごぼうの甘酢ゆず風味 50g
 茎わかめ煮 100g

常凍 定価 3,200円 ▶ **3,200円** 税込 3,456円

No.57053

数量限定
極みカレーパン 2個

常凍 定価 1,100円 ▶ **1,100円** 税込 1,188円

No.57072

ココのあるカレーペーストを包み、さっくり焼き上げました。

数量限定
極みナン 6枚

常凍 定価 2,000円 ▶ **2,000円** 税込 2,160円

No.57070

さらにもう1袋/
 極みナン 1枚

3枚 100g×3 No.57071

5%UP **1,000円** +50ポイント 税込 1,080円

数量限定
すずまる納豆 2セット

常凍 定価 760円 ▶ **760円** 税込 820円

No.57126

小粒で癖がないすずまるの納豆。大豆本来の旨みと甘みを味わえます。

数量限定
トキノのり

常凍 定価 3,280円 ▶ **3,280円** 税込 3,542円

No.57106

乾燥生のり 50g

サクサク食感と香ばしさを存分に味わえる乾燥生のり。

数量限定
うぐいす豆の煮豆

常凍 定価 2,130円 ▶ **2,130円** 税込 2,300円

No.57113

3袋 200g×3

1袋 200g No.57112

710円 税込 766円

数量限定
豆ちゃん(大豆の煮豆)

常凍 定価 2,130円 ▶ **2,130円** 税込 2,300円

No.57110

3袋 200g×3

ふっくらとしたやわらかさとやさしい甘さが人気の煮豆。

数量限定
いんげん豆の煮豆

常凍 定価 1,160円 ▶ **1,160円** 税込 1,252円

No.57111

2袋 200g×2

ホクホクとした食感で、ねっとり甘く豆の豊かな風味が美味。

数量限定
鳥取砂丘産らっきょう漬 2袋

常凍 定価 1,260円 ▶ **1,260円** 税込 1,360円

No.57073

130g×2

収穫から漬け込みまで全て手作業の一品。

数量限定
氷温熟成® そのこごはん

常凍 定価 10,800円 ▶ **10,800円** 税込 11,664円

No.57075

1箱 36パック

5%UP +540ポイント

5パック ササニシキ180g×5 No.57074

3%UP **1,500円** 税込 1,620円

数量限定
そのこの御赤飯 3パック

常凍 定価 1,350円 ▶ **1,350円** 税込 1,458円

No.57100

150g×3

希少な魚沼産有機栽培のもち米(こがねもち)と小豆(ときあかり)を使用。

数量限定
涼やか
そうめんセット

常凍 定価 4,090円 ▶ **3,500円** 税込 3,780円

No.57556

590円
お得!

【名称・パッケージリニューアル】手延べそうめん 300g(50g×6束) 便利つゆ 300ml 万能だしの素 120g 金華さばのスマーク風味 85g 帆立しぐれ煮 100g

数量限定
手延べそうめん 3袋

常凍 定価 2,940円 ▶ **2,940円** 税込 3,175円

No.57117

300g(50g×6束)×3

5%UP +147ポイント

のどごしがよく深い味わい。無油製法の手延べの乾麺。

数量限定
国産帆立のボンゴレ風
パスタソース 3袋

常凍 定価 2,130円 ▶ **2,130円** 税込 2,300円

No.57560

100g×3

5%UP +106ポイント

国産帆立や野菜にココのあるソースを絡めました。

数量限定
スパゲッティ 3袋

常凍 定価 800円 ▶ **800円** 税込 864円

No.57114

200g×3

レンジ加熱もできる加熱済みタイプ。モチモチの食感が◎

数量限定
らーめん風
3袋

常凍 定価 1,300円 ▶ **1,300円** 税込 1,404円

No.57115

230g(特製スープ付き)×3

3%UP

800円 税込 864円

250g×3 No.57116

3%UP

数量限定
釜揚げうどん
3袋

常凍 定価 800円 ▶ **800円** 税込 864円

No.57116

250g×3

数量限定
釜揚げうどん
3袋

常凍 定価 800円 ▶ **800円** 税込 864円

No.57116

250g×3

※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。

この価格は今月まで!

常凍

自家製粉そば粉の
なま蕎麦 2袋
200g(2食分)×2 No.57198
定価1,560円 ▶ **1,400円**
税込1,512円

挽き立てのそば粉を用いた生タイプならではの風味とのど越し。

常凍

追い麴仕立ての
生味噌 2個
500g×2 No.57101
3%UP **1,900円**
税込2,052円

一度仕上がった味噌に米麹を加え再発酵。旨みと甘みをアップ。

常凍

便利つゆ 3本
300ml×3 No.57108
2%UP **2,180円**
税込2,354円

吟味した素材の旨みを丸ごと引き出した濃縮つゆ。

常凍

キムチちゃん 2個
155g×2 No.57107
5%UP **1,800円**
+90ポイント 税込1,944円

2種の唐辛子やりんごなどを使った、旨みのある辛さが魅力。

常凍

天日干しの
海の塩 2袋
100g×2 No.57109
2%UP **1,440円**
税込1,555円

常凍

七色唐辛子
2個
25g×2 No.57103
2%UP **2,340円**
税込2,527円

常凍

あらびき
黒こしょう
2個
30g×2 No.57104
2%UP **1,460円**
税込1,576円

常凍

万能ハーブ
ガーリックソルト
2個
35g×2 No.57105
2%UP **1,800円**
税込1,944円

常凍

季節のめぐみ
国産いちごジャム 2個
150g×2 No.57154
3%UP **1,960円**
税込2,116円

国産とちおとめを蒸気釜で丁寧に煮詰めました。

常凍

北海道みるくジャム
チョコ 2個
150g×2 No.57153
3%UP **2,160円**
税込2,332円

生チョコのように濃厚。贅沢なチョコレートジャム。

常凍

カシスジャム 2個
185g×2 No.57155
1%UP **1,000円**
税込1,080円

カシスを砂糖とマヌカハニーだけでじっくり煮込みました。すっきりした甘さ。

常凍

その子ブレンド
浅煎り珈琲 2袋
挽き豆200g×2 No.57135
3%UP **3,080円**
税込3,326円

風味を生かすため、6種類の豆ごとに焙煎。浅煎りなのに贅沢なコクと香り。

常凍

その子珈琲
深煎りブレンド 2袋
挽き豆200g×2 No.57136
3%UP **3,600円**
税込3,888円

アラビカ種の豆が織りなす、ほよいコクと苦味、豊かな香り、クリアな後味。

常凍

その子珈琲アイスブレンド
コーヒー
6本 1000ml×6 No.57134
5%UP **7,800円**
+390ポイント 税込8,424円

2本 1000ml×2 No.57133
2%UP **3,000円**
税込3,240円

数量限定

常凍

レモンサイダー
24本
200ml×24 No.57141
送料 ¥0 単独発送

10%UP **8,160円**
+816ポイント 税込8,812円

6本 200ml×6 No.57140
2%UP **2,040円**
税込2,203円

常凍

米麹と酒粕のあま酒
12袋 160g×12 No.57144
5%UP **4,200円**
+210ポイント 税込4,536円

6袋 160g×6 No.57143
3%UP **2,100円**
税込2,268円

常凍

ホワイティ 2本
500ml(5倍希釈)×2 No.57139
3%UP **3,000円**
税込3,240円

安定剤無添加でつくった、さわやかな甘みの乳性飲料。

常凍

有機フルーツ+野菜100
1箱30本
190g×30 No.57138
送料 ¥0 単独発送

7%UP **7,980円**
+558ポイント 税込8,618円

6本 190g×6 No.57137
5%UP **1,680円**
+84ポイント 税込1,814円

常凍

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.57142
7%UP **3,000円**
+210ポイント 税込3,240円

すべて有機原料を使用した生姜ドリンクの素。

常凍

その子酒
720ml
清酒 アルコール分17度
No.57131
3%UP **4,380円**
税込4,818円

鈴木その子が美容を考えてつくった米と米麹の濃厚な純米原酒。

常凍

本格麦焼酎力松
720ml 焼酎乙類(麦) アルコール分25度
No.57132
3%UP **2,900円**
税込3,190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。

常凍

銀座でその子ビール
6本 330ml×6 No.57128
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。

常凍

その子美ワイン
赤 750ml No.57130
白 750ml No.57129
3%UP 各 **4,500円**
税込4,950円

数量限定

常凍

あんこざんまいセット
極み特大粒あんぱん 1個
北海道産小豆のゆであずき 190g
桜葉薫る道明寺 200g(4個)
黒豆塩大福 220g(4個)
その子のどら 1個
黒蜜風味ようかん 240g(20g×12本)
No.57127
680円 お得!
定価4,180円 ▶ **3,500円**
税込3,780円

数量限定

常凍

ほんとう葛湯 3袋
6個×3 No.57150
10%UP **2,400円**
+240ポイント 税込2,592円

貴重な素材をオリジナルの配合で製品化。ほのかに甘く、カラダをぽかぽかに。

常凍

その子のどら 6個
No.57149
5%UP **2,340円**
+117ポイント 税込2,527円

特製粒あんを、油脂無配合で焼いた生地で挟んだ冷凍どら焼き。

常凍

ドリームプリン
カスタード 4個
78g×4 No.57147
3%UP **1,600円**
税込1,728円

卵の味わいにリキュールでコクをプラス。カラメルソース付。

常凍

フルーツゼリー
温州みかん 4個
85g×4 No.57148
3%UP **1,440円**
税込1,555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。

常凍

プチゼリー葡萄 2袋
352g(16個)×2 No.57145
2%UP **1,360円**
税込1,468円

ぶどう果汁そのもののようなやさしい甘さと香り。

常凍

アイス
白いコーヒー10個
120ml×10 No.26741
5,000円
税込5,400円

常凍

バナナ10個
120ml×10 No.10372
4,700円
税込5,076円

常凍

チョコ10個
120ml×10 No.10359
5,300円
税込5,724円

常凍

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

常凍

ホーム／雑貨

常凍

セレクト
FERピレカロール
【医薬部外品】
250mL No.57048
1%UP **2,090円**
税込2,299円

常凍

セレクト
ファームステーション
アウトドアスプレー
レモングラス
80mL No.57047
1%UP **2,150円**
税込2,365円

お米由来の成分や虫が嫌いな香りでお米由来の成分や虫が嫌いな香りでお米由来の成分や虫が嫌いな香り。

常凍

アーモンドと蜂蜜の
リエージュ風ワッフル
6個 **5%UP** **2,400円**
+120ポイント 税込2,592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!

常凍

ちゅらしお飴
2袋
50g×2 No.57152
2%UP **660円**
税込712円

常凍

衣料用
消臭ミスト
300mL No.57049
3%UP **1,600円**
税込1,760円

常凍

常凍

常凍

常凍

常凍

常凍

常凍

常凍

常凍

その子美ワイン：ヴィンテージはご指定できません ※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ケースまでとさせていただきます
常凍 常温・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「常凍」



美味しく、しっかり食べて、スッカリ美人に!

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」をご自宅の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」。
 バリエーション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。

献立実行部
おすすめ

ひと足先にスッカリ!

SONOKO
奇跡の
献立実行部

献立

数量限定 8月の4週間完全実行献立セット

78,000円 税込84,240円 常凍

3食+間食+夜食 x 7日分 x 4週間 = 計140食

浅煎りコーヒータイプ または ウーロン茶タイプ

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	8/1(木) ~ 8/15(木)	8/2(金) ~
第2週	8/8(木) ~ 8/22(木)	8/9(金) ~
第3週	8/15(木) ~ 8/29(木)	8/16(金) ~
第4週	8/22(木) ~ 9/5(木)	8/23(金) ~

お申し込み受付期間
8/9(金)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

ご用意いただくもの: 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



チキンの人気メニュー2品にうなぎの蒲焼も!

常凍

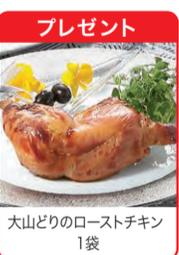
数量限定 8月の1週間グルメセットA No.57156 21,000円 税込22,680円

3食+間食 x 7日分 = 計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き



【セット内容】スパイシーチキン、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、国産牛の極旨牛すき丼、越後もちふたのハンバーグ へトマト煮込み、無塩せきポークウインナー ハーブ、蒸し鶏のガーリック風味、高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き)、海の幸マカロニグラタン、真だらの味噌漬焼き、国産真いわしのしょうが煮、かつを煮、ウイズボンチキンカレー、和膳鶏そぼろ入りうの花、和膳ひじきの煮物、和膳さんびらごぼろ、和膳さざみ昆布の土佐煮、和膳4種のきのこの煮びたし、和膳ほうれん草としめじのおひたし、うぐいす豆の煮豆、帆立しぐれ煮(小分け)、葉唐からし、極みメロンパン、極みチョコチップパン、極み厚切り山型パン、小麦香る生バスタ、カシューナッツクッキー、その子のどら1個、ドリームプリン カスタード、プチゼリー葡萄

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



ボリューム感が好評のグラタンや餃かけしんじょうも!

常凍

数量限定 8月の1週間グルメセットB No.57157 21,000円 税込22,680円

3食+間食 x 7日分 = 計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き



【セット内容】国産牛100%プレミアムミートローフ、牛肉と春雨のチャブコギ、焼豚、鶏とマッシュルームのマカロニグラタン、揚げないむねとりから、北海の恵みごちそう丼、焼きフライ エビフライ、秋鮭の塩麹漬焼き、天然鯛入り餃かけしんじょう、国産真さばの味噌煮、ノンオイル調理 キーマカレー、北海道ごぼろポタージュ、国産具材の筑前煮、和膳鶏そぼろ入りうの花、和膳切り干し大根、和膳さざみ昆布の土佐煮、和膳4種のきのこの煮びたし、和膳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)x2、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、極みコナツツパン、極みロールパン、極み特大粒あんぱん、極みナン1枚、らーめん風、フレンチトースト、黒豆塩大福、フルーツゼリー温州みかん、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフルx2

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



夜は外食が多い方、夏休み中のお子様と一緒に食生活を整えたい方に



数量限定 8月の朝昼間食セットプラス

No.57158 14,500円 税込15,660円 常凍

2食+間食 x 7日分 = 計21食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【セット内容】焼きフライ ハーブ豚とんかつ、牛肉と春雨のチャブコギ、だし薫るかき玉風親子丼、海の幸マカロニグラタン、北海の恵みごちそう丼、金華さばのスモーク風味、ウイズボンチキンカレー、からだ想いの鶏スープ、国産具材の筑前煮、釜揚げうどん、極みメロンパン、極みココナツツパン、極み特大粒あんぱん、極みカレーパン、桜葉薫る道明寺、栗まん、フルーツゼリー温州みかん
 ※和風ノンオイルドレッシングや付け合わせ(わかめ/のり、夜食、昆布水などはセットに含まれません)



※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 ※セット内容は変更される場合がございますので予めご了承ください ※グルメセットA・B、朝昼間食セットのお届けは翌月5日まで

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外となります。

エビデンスも取得! 2カ月全56日間の集中献立で、美味しく食べて本気やせダイエット!

8週間ダイエット献立セット

常凍 送料 ¥0 単独発送

3食+間食+夜食 ×7日分×8週間=計280食

150,000円 税込 162,000円

召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【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。

朝食 **夕食**

昼食 **間食&夜食**

1日分の食事例

写真はイメージです。実際とは異なる場合がございます。

S・Hさん (47歳) ※当時

After

Before

体重 91.0cm → 86.0cm

体脂肪率 37.1% → 35.7%

BMI 66.1kg → 64.7kg

ウエスト -12cm

91.0cm → 86.0cm

37.1% → 35.7%

66.1kg → 64.7kg

25.8 → 25.3

79.0cm

33.9%

62.1kg

START 8週間後

常温で保管できるSONOKOの人気総菜にサブプリもプラス

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)付き

常温グルメ献立セット

常凍 No.56414 19,800円 税込 21,384円

常温グルメ献立セット そのこ米ごはん付

常凍 No.56415 22,800円 税込 24,624円

水氷熟成*そのこ米ごはん19食

【セット内容】国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、国産牛の極旨牛すき丼、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、金華そばのスマーク風味、国産真さばの味噌煮、国産真いわしのしょうが煮、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、思い出のやさしいミートソース、小麦香る生パスタ×2、からだ想いの鶏スープ、具だくさんミネストローネ、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、昆布水のもと、乾わかめ、焼海苔、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)、ひじき煮(小分け)、ドリームプリン カスタード×2、フルーツゼリー温州みかん、プチゼリー葡萄、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル×2、素ドリンク 月 スティックタイプ 5包、ありがたう乳酸菌 7包

ご用意いただくもの:ごはん(ごはんセットのみ)/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ー豊かなメニュー。パンや麺がお好きな方におすすめ

常凍

その子ちゃん献立セット

No.55063 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)付き

【セット内容】国産肉100%直火焼きハンバーグ、揚げないむねとりから、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、国産牛の極旨牛すき丼、ミニハンバーグと白菜のクリームスープ、焼豚、無塩せきポークウインナー スパイシー、秋鮭の塩麹漬け焼き、海老と香りバジルクリームパスタソース、国産具材の筑前煮、極みチョコチップパン、バーガーパン×2、極みスイートレーズンパン×2、極みロールパン 2個×3、極み特大粒あんぱん、極みカレーパン、スパゲッティ、らーめん風、具だくさんミネストローネ、北海道にんじんポタージュ、国産小松菜のみそ汁、南瓜のそぼろ煮、和膳鶏そぼろ入りうの花、和膳切り干し大根×2、和膳ほうれん草としめじのおひたし、国産豚肉100%ミートオムレツ、北海道産小豆のゆであずき、ひじき煮、栗まん、ドリームプリン カスタード、フルーツゼリー温州みかん、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル

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.56412 15,000円 税込 16,200円 常凍

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)付き

献立に必要なのが揃っているので

ごはんと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.56413 13,334円 税込 14,400円 常凍

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)付き

【セット内容】焼きフライ コロケ、国産肉100%直火焼きハンバーグ、国産牛の極旨牛すき丼、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、かつを煮、秋鮭の塩麹漬け焼き、北海道にんじんポタージュ、国産小松菜のみそ汁、極みチョコチップパン、極み特大粒あんぱん、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、和膳鶏そぼろ入りうの花×2、和膳切り干し大根×2、和膳ひじきの煮物、和膳ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳さざみ昆布の土佐煮、和膳4種のきのこの煮びたし、和膳ほうれん草としめじのおひたし×3、和膳真ダコとエビの黄身酢和え、昆布水のもと、焼海苔、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

献立に必要なのが揃っているので

【セット内容】越後もちふたのハンバーグ〜トマト煮込み〜、国産牛の極旨牛すき丼、スライスハム、国産真いわしのしょうが煮、金華そばのスマーク風味、秋鮭の塩麹漬け焼き、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、具だくさんミネストローネ、ノンオイル中華 中華丼、極みチョコチップパン、極みスイートレーズンパン×2、極み特大粒あんぱん、スパゲッティ、らーめん風、ひじき煮、国産小松菜のみそ汁、和膳切り干し大根、和膳ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳ほうれん草としめじのおひたし×2、昆布水のもと、乾わかめ、焼海苔、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、しらす煮、栗まん×2、黒蜜風味ようかん、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/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

No.50994 8,990円 税込 9,709円 常凍

3食+間食 ×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

スタンダード献立セット

【セット内容】国産牛の極旨牛すき丼、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、じゃがいもゴロゴロカレー、だし薫るかき玉親子丼、だしが美味しいおでん、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、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

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

※画像は1日分の食事イメージです

新商品・リニューアル情報



焼きフライ 海老クリームコロケ

常凍 100g(2個) No.57595 980円 税込 1,058円

自然でやさしい味わいのまるやかなクリームソースは、味噌と「淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ」と「万能だしの素」が隠し味。リン酸塩(保水剤)無添加の自然な食感を残した海老を入れて手包みました。SONOKO特製のパン粉のサクサク感もお楽しみください。

- 新定番商品**
- 鶏とマッシュルームのマカロニグラタン
 - 天然鯛入り餡かけしんじょう
 - 極み特大粒あんぱん
 - その子珈琲深煎りブレンド
 - 濃厚ガトーショコラ

- 名称・パッケージ・内容量リニューアル**
- 焼豚
 - 無塩せきポークウインナー プレーン 100g(旧:無塩せきポークウインナー 160g)
 - 具だくさんミネストローネ
 - 北海道にんじんポタージュ
 - 自家製粉そば粉のなま蕎麦(9月より1食分の包装に変わります)
 - 和膳真ダコとエビの黄身酢和え(旧:真ダコとエビの黄身酢和え)
 - 和膳鶏そぼろ入り卵の花(旧:鶏そぼろ入りうの花)
 - 和膳ごぼうの甘酢ゆず風味(旧:ごぼうの甘酢ゆず風味)
 - 和膳4種のきのこの煮びたし(旧:4種のきのこの煮びたし)
 - 和膳ほうれん草としめじのおひたし(旧:ほうれん草としめじのおひたし)
 - 焼海苔(旧:板のり)
 - 手延べそうめん(旧:素麺)
 - 有機ジンジャーりんごすだち
 - セレクト ソーダ マルチスパークルII専用カートリッジ24本入

- 価格変更**
- セレクト にしん甘露煮 580円 → 680円(税込734円)
 - セレクト XYZ 単品価格 238円 → 260円(税込280円)
 - セレクト XYZ ケース価格 5,712円 → 6,240円(税込6,739円)
 - ノンオイル中華 肉焼売 900円 → 950円(税込1,026円)
 - ノンオイル中華 肉餃子 900円 → 950円(税込1,026円)
 - ノンオイル中華 肉ワンタン 900円 → 920円(税込993円)
 - チキンカレー 680円 → 700円(税込756円)
 - ポークカレー 680円 → 700円(税込756円)
 - ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 680円 → 700円(税込756円)
 - 純米酢 820円 → 880円(税込950円)
 - 純米酢 3本セット 2,300円 → 2,480円(税込2,678円)
 - 手延べそうめん(旧:素麺) 940円 → 980円(税込1,058円)
 - 無塩せきポークウインナー プレーン 1,250円 → 840円(税込907円)
 - 無塩せきポークウインナー スパイシー 800円 → 840円(税込907円)
 - 無塩せきポークウインナー ハーブ 800円 → 840円(税込907円)
 - スライスハム 700円 → 740円(税込799円)
 - ひじき煮 630円 → 660円(税込712円)
 - モーニングスイッチスムージー ベビー(オレンジ&ザクO)5袋 2,250円 → 2,500円(税込2,700円)
 - モーニングスイッチスムージー ナイト(ブルーベリー&生姜)5袋 2,250円 → 2,500円(税込2,700円)
 - モーニングスイッチスムージー キング(いちご&トマト)5袋 2,250円 → 2,500円(税込2,700円)
 - セレクト ソーダ マルチスパークルII専用カートリッジ24本入 1,980円 → 2,290円(税込2,525円)

価格変更(8/1より)

漁業従事者の担い手不足により気仙沼を中心とした三陸産わかめの収量が低下する中、昨今の記録的な不作により価格が高騰し、これまでの価格で当社独自の品質基準を守りながら製品をご提供することが困難な状況となっております。誠に心苦しい限りではございますが、8月1日のご注文分よりわかめ2製品の価格を改定させていただきますこととなりました。SONOKO式の食卓に欠かせない大切なわかめ製品を今後も未永くご愛顧いただけるよう、市場が安定した折には再度販売価格の見直しを検討してまいります。ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

- 生わかめ 743円 → 850円(税込918円)
- 乾わかめ 743円 → 850円(税込918円)

- 国産肉100%照り焼きソースハンバーグ 1,080円 → 1,120円(税込1,209円)
- 国産肉100%直火焼きハンバーグ 920円 → 960円(税込1,036円)
- ノンオイル中華 万能肉味噌 680円 → 710円(税込766円)
- 和膳鶏そぼろ入り卵の花(旧:鶏そぼろ入りうの花) 420円 → 450円(税込486円)
- 和膳切り干し大根 420円 → 450円(税込486円)
- 和膳ひじきの煮物 420円 → 450円(税込486円)
- 和膳さんびらごぼう 420円 → 450円(税込486円)
- 和膳ごぼうの甘酢ゆず風味(旧:ごぼうの甘酢ゆず風味) 420円 → 450円(税込486円)
- 和膳さざみ昆布の土佐煮 420円 → 450円(税込486円)
- 和膳4種のきのこの煮びたし(旧:4種のきのこの煮びたし) 420円 → 450円(税込486円)
- 和膳ほうれん草としめじのおひたし(旧:ほうれん草としめじのおひたし) 420円 → 450円(税込486円)
- いんげん豆の煮豆 550円 → 580円(税込626円)
- セレクト ひじきの白和えの素 330円 → 380円(税込410円)
- 栗まん 350円 → 380円(税込410円)
- 栗まん 3袋 990円 → 1,020円(税込1,101円)
- せんべい しょうゆ 800円 → 880円(税込950円)
- せんべい ざらめ 800円 → 880円(税込950円)

価格変更(9/1より)

- 自家製粉そば粉のなま蕎麦 2,340円 → 1袋 480円(税込518円) 3袋 1,280円(税込1,382円)

販売停止

- その子美ワインスパークリング白(5〜10月販売停止、次回は11月)

なくなり次第終了

- サンプロテクト ボディ&フェイス
- セレクト ローズラボ ローズリップ美容液
- セレクト ヘアワックス ザ・プロダクト

販売終了

- 国産大豆の絹豆腐 4個
- セレクト 国産有機みかんジュース(原材料の不足により)
- セレクト ソーダ マルチスパークルII専用カートリッジ24本入6セット

常凍 常温・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 ※セレクト・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 サロン

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。

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送ってください。

1000P プレゼント
こちらのハガキで
ご応募ください!

郵送 104-0045

東京都中央区築地4-4-12
築地OSビル7F

(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。

忙しい朝は「クレンジングウォーター」が重宝します

埼玉県 大橋智恵様

「クレンジングウォーター」で洗顔すると、季節の変わり目や風の強い時期に使っても、つっぱらずにクリアな肌になり、べたつかずさっと落ちます。使いやすく、朝の忙しいときにはとっても重宝です。これからも「クレンジングクリーム」と使い分けていこうと思っています。次は、他の美容液や新しく出た「UVスキンプロテクター」も使ってみたいです。自分磨きがより楽しくなりそうです。

いつもご愛用いただき、ありがとうございます。クレンジングを使い分けたいらっしゃるお便りをうれしく拝見しました。朝のクレンジングはメイクの仕上がりを左右するほど重要です。「UVスキンプロテクター」や美容液も自分磨きには欠かせません。これからも美肌のための自分磨きをぜひ続けてください。



美容スペシャリスト SAY★GO

朝昼晩の「G.G」で今さらながら気づきました

千葉県 甲斐みよ子様

季節の変わり目、いろいろあって「TOKINO G.G」を朝昼晩少しずつ飲んでいましたら、朝を気持ちよく迎えられ、美容面もいい感じだと今さらのことですが気づきました。若い頃からその子先生のご指導で、日焼け防止のために傘をさしておりました。何があってもいつまでも元気でいられそうです。皆様もお元気で頑張ってください。

「TOKINO G.G」発売当初より、心変わらずご愛飲いただき、本当にありがとうございます。どのようなときにも諦めることなく、いつも前向きな努力が今に実を結んでいると感じます。GGはカラダが「健康に生きようとする自らの力」を根幹から支える、すぐれた働きのある素晴らしいサプリメントであることが、あらためて伝わってまいりました。カラダの内側が美しさに反映されます。一朝一夕には得られない一生のお守りとして、これからもお役に立てますように願っております。



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

- 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。

毎日の健康や美容維持のため 定期便が便利です

- 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	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
	ポイント		1%		3%	定期ポイント	1~12回・10%
送料サービス		779円*1(税込)	月1回無料*2	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 104-0045 東京都中央区築地4-4-12 築地OSビル7F
(株)SONOKO SONOKO「通信販売」係

24時間いつでもご注文!

www.sonoko.co.jp

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 11:00~20:00
2F 11:00~19:00
詳しくは銀座店にお問い合わせください。

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ご利用になります(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、ご確認くださいませ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、初回ご登録時にお客様側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	○	○	○	○	○*	○	○
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。

15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。

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**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。

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

0120-07-7878 受付時間 / 10:00~18:00(月曜定休)

※IP電話・国際電話等で上記電話番号がご利用いただけない場合は
TEL:03-4335-7750

※プッシュ音が選択できない電話機(ダイヤル回線など)の方は、操作をせずそのままお待ちください。自動的に④におつなぎいたします。担当者にご用件をお申し付けください。

返品・交換方法

返品・交換に際しましては**事前に左記のお問い合わせ電話番号にご連絡ください。**

※返品・交換は製品到着後7日以内とさせていただきます。
※お客様都合による返品・交換につきましては返送料(運送会社の実費)・再送料をご負担いただきますのでご了承ください。

右記の場合は
返品・交換をお受けできません。

- サプリメント
- 食品
- 開封された製品
- お買い上げレシートや納品書がないもの
- 一度ご使用になった製品
- 製品到着後8日以上経過した製品
- 配達後お客様が破損、汚損されたもの
- セット製品・プレゼント付き製品の返品
- 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。

8月期間限定
お電話注文日替わりセール
 ご注文期間: 8/1(木)~8/8(木)

暑中お見舞い申し上げます。
 暑い時季にお役立ていただきたい、
 日替わりお得製品をご用意いたします。
 さらに!
 ご購入金額1万円(税別)ごとに、
1箱送料無料&
ささやかなプレゼント付き♪
 詳しくはお問い合わせください。



※予約品・単独発送品・定期便・ギフト・浄水器関連品・入荷待ち品は対象外です。
 ご注文時にお尋ねください。※お電話注文限定のプレゼントです。

今日のグラタン、どっちの気分?
チキン派? **シーフード派?**



鶏とマッシュルームの
マカロニグラタン



海の幸
マカロニグラタン

2つのグラタンに人気の総菜も!

- 臭みの少ない鶏肉を使い、皮と脂身を手作業で除去
- 鶏肉、玉葱、マッシュルーム、パセリまで国産
- 国産米と国産大豆でつくった白味噌とちょっぴり加えたしょうゆが隠し味

- 海老、ズワイガニ、帆立、イカ、タコが楽しめる贅沢感
- 具材の5種類のシーフードにpH調整剤不使用
- 国産米と国産大豆でつくった白味噌と添加物不使用のチキンコンソメが隠し味

8月のごちそう詰め合わせセット
 鶏とマッシュルームのマカロニグラタン 320g
 国産牛100%プレミアムミートローフ 120g
 焼きフライ コロッケ 110g(2個)
 海の幸マカロニグラタン 300g
 焼きフライ エビフライ 58g

数量限定
5,800円
 税込 6,264円

常凍 No.57076

銀座店のご案内

営業時間 1F CAFE 11:00~20:00 ※営業時間を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。
 8/9(金)2F 終日CLOSE
 8/18(日)【トキノ会定例会】1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業 2F 終日会員様貸切営業

お盆フェア
 8/12<月・振>~16<金>

人気の食品が最大**30%OFF**

1万円購入毎に**ガチャチャンス!**
 人気の製品が当たる!はずれなし!

CAFEで**お盆特別メニュー**をご用意♪

SONOKO 50周年創業記念祭 9/7<土>・8<日>

SONOKO創業を記念した会員様貸切の特別販売会を開催いたします

会場 10:00~
 販売会 10:30~18:00

特典1 豪華来場プレゼント
 来場するだけでもれなくもらえる!

特典2 銀座店限定!創業祭特別セット

特典3 人気のサブ最大30%OFF
 化粧品最大20%OFF
 食品30%OFF

特典4 スペシャルゲストによるトークショー!

特典5 CAFE 2日間限りの創業祭特別メニューが登場

※セール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 ※写真、イラストはイメージです

銀座店のお問い合わせ・お申し込み先 03-4335-7878 11:00~20:00 または銀座店店頭

SONOKO CAFE

menu
 1日10食限定

特別プレート/
蒸し鶏のカオマンガイ風
 ~生姜味噌だれ~ 2,300円(税込)

※会員様ご本人に限りCAFEメニュー20%OFFとなります
 限定プレート内容
 ●ジャスミンティー・ライス・サラダ・肉団子の春雨スープ付き
 販売期間 8/1(木)~31(土)
 ※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。

8/16(金)~18(日) お楽しみ付き販売
 8/18(日) 8月のトキノ会定例会
 特別講演: 歌手・女優 口ミ・山田氏

予定 9/20(金)~22(日) お楽しみ付き販売
 9/22(日) 9月のトキノ会定例会
 ゲスト講師: スポーツ医学科学アドバイザー 土屋未来氏

2024 **8 THE NORIKO** トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 VOL.86

心して迎えずにはいけない8月の暑さ。自分だけは大丈夫と過信しがちなのがシニア層といわれます。私もその一人でしたが、少し遠出をしたり、慣れているはずのルーティンの行動をしたりしただけで汗が吹き出るようになり、さすがにこれはいけないとこまめに水分を補給し、できる限りの日焼け対策をするようになりました。もちろん体内からの健康づくりも欠かせません。暑さによる疲労を忘れさせてくれるようなSONOKOの食品が特にありがたく感じます。

「観測史上第一位の暑さ」や「今年一番の暑さ」が、1カ月のうちにどんどん更新されていくことに驚かなくなった近年の夏。日本だけでなく世界中で起こっていることをニュースで見聞きすると、地球的規模で何かが変わっているのではと思わざるを得ません。かといって自分では何もできない無力感に襲われます。

そんなとき、鈴木その子は何と言っていたのかと記憶を辿ります。鈴木その子が生きた20世紀、自然災害は今ほど頻発してはいませんでした。専門家などが今日の状況を予測して警告を発していたように思います。鈴木その子にとっては幼少期に戦時下にあったことが大きな災害だったといえるでしょう。

「もちろん自然災害はときに防ぎようの無い恐ろしい出来事です。でもそれと同じ、あるいはそれ以上に戦争は今日死ぬか明日死ぬかと毎日怯えて恐怖のなかで生きなければならず、大変なストレスです。その中で生きてきた日本人、特に親たちは食べる物に事欠く中で必死に食べてたくましく生きる力を失わなかった」

鈴木その子は、生きようとする力を失わないためにまずは食べることを忘れない心がけが必要であると何回も語っていました。負けない心、折れない心を強く持つには、基本中の基本、「食」が一番大切であり、正しい判断も可能になると思います。もちろん何を食べるかも重要です。食欲が落ちそうになってもSONOKOがあれば安心して食べられる、心が満足する、こんなにありがたいことはない、としみじみ実感している私です。

最後に、夏と言えば花火大会。
 コロナ禍が過ぎ、今年は従来どおりの開催が増えています。私にとって忘れられない思い出は1999年と2000年、鈴木その子が隅田川花火大会の番組にゲストとして招かれたことです。まさに忙中閑の合間を縫う参加でした。その年の春の桜に続き、夏の花火を楽しまれた姿が、毎夏の花火大会が開かれるたびに蘇ってきます。あのときの鈴木その子は、大輪の花火の競演を心底から楽しんでいられた、本当によかったと。今年も25年前の鈴木その子の笑顔を思いながら花火を見るつもりです。



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。