

2026

1

# THE SONOKO

VOL.382  
SO SAFE  
SO HEALTHY  
SO HAPPY



今年もSONOKO式で頑張りましょう  
美しく健康に1年を作るために

明けましておめでとうございます



17種類もの素材が溶け込んだ  
芳醇で濃厚な  
デミグラスソースで仕上げました

New!  
国産肉100%  
芳醇デミグラスハンバーグ

たくさんの方を健康にしてきた歴史があります/  
自分を変えて人生を変える  
SONOKOの献立、私の40年愛

北風に負けないカラダづくり  
きちんと食べて、美味しく飲んで、  
ほっこり元気に!



キムチちゃんの  
アレンジレシピを  
たっぷりご紹介

SONOKOのこだわり かつおだし

職人が見守る火床の煙と熱で何日もかけて燻し上げた  
かつおぶしの旨みが生きただし



ダメージやパサつきが気になる大人の髪に  
SONOKO初!ツヤと輝きで満たす  
ヘアオイル誕生

New!  
YUTAKAMI  
モイストリペアオイル



グランクリーム抜きで  
年齢サイン対策は語れません

謹んで新年のお慶びを申し上げます

鈴木その子の後、代表が何度も替わり、皆様にはご不安をおかけしたこともあったかと存じます。本年を迎え、私が代表を務めた期間が、鈴木その子以降で最も長くなります。これまでのご支援に心より感謝申し上げるとともに、皆様のお声に真摯に向き合い、より安定し、信頼されるSONOKOを築いてまいります。引き続き本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

SONOKO代表 宇田川



17種類もの素材が溶け込んだ

# 芳醇で濃厚なデミグラスソースで仕上げました

牛肉も豚肉も、脂身の少ない部位を使用した国産肉100%。植物性たんぱくで增量せず、玉葱、卵、SONOKOオリジナルのパン粉などのシンプルな素材でおつくりしたハンバーグは、厚みがあり、肉の旨みと食感をしっかりとお楽しみいただけます。一般的にデミグラスソースは小麦粉を油脂で焦がしたブラウンルウがベースですが、SONOKOではさまざまな野菜を使ったピューレとトマトケチャップをベースに、マッシュルームを加え、ビーフやチキンのエキス、トマトやきのこが入った野菜だしで豊かな旨みを足し、麦芽エキスやカラメルソースで深い色合いや香りを出しました。肉本来の味わいと17種類もの素材が溶け込んだ奥深いデミグラスソースをたっぷりとご堪能ください。



「もっと! SONOKOのハンバーグ/



素朴な味つけで肉の旨みを生かし  
オーブンでこんがり焼き上げました

国産肉100%  
直火焼きハンバーグ 2個 常凍

120g×2 **3%UP** 1,920円 税込 2,073円



17種類もの素材が溶け込む  
香り高い自慢のソースを絡めました

**NEW 国産肉100%  
芳醇デミグラスハンバーグ** 常凍

2袋 200g×2 No.64531

**3%UP** 2,240円 税込 2,419円



1袋 200g No.64946  
**1,120円 税込 1,209円**



しっとり柔らかく煮込んだハンバーグと  
ぶなしめじやエリンギ入りの和風ソース

国産肉100%  
照り焼きソースハンバーグ 2袋 常凍

240g×2 **3%UP** 2,240円 税込 2,419円



粗挽きした越後もちぶたのもも肉と  
甘めのトマトソースのハーモニー

越後もちぶたのハンバーグ  
～トマト煮込み～ 3袋 常凍

200g×3 **3%UP** 2,700円 税込 2,916円



国産豚もも肉のハンバーグを  
白菜の甘さ際立つ濃厚スープでどうぞ

ミニハンバーグと  
白菜のクリームスープ 3袋 常凍

250g×3 **3%UP** 2,700円 税込 2,916円

△ 5種も入って超お得！

今日はこのセットがおすすめです！

5種食べ比べの  
ハンバーグセット

常凍 No.64764



- NEW 国産肉100%芳醇デミグラスハンバーグ 200g
- 国産肉100%照り焼きソースハンバーグ 240g
- 国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g
- 越後もちぶたのハンバーグ～トマト煮込み～ 200g
- ミニハンバーグと白菜のクリームスープ 250g

合計価格 5,000円▼

**4,200円** 税込 4,536円 **800円  
お得!**

便利で美味しい必需品  
*Retort Gourmet*

新春レトルトセット 常凍 No.64532

- NEW 国産肉100%芳醇デミグラスハンバーグ 200g
- 国産肉100%照り焼きソースハンバーグ 240g
- 黒毛和牛のビーフハヤシ 180g
- 黒毛和牛の極旨牛すき丼 180g
- 国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー 200g
- だし煮るかき玉風親子丼 200g
- ノンオイル調理 黄色いビーフカレー  
200g 辛さ★★★★★

合計価格 6,530円 ▶ **5,000円** 税込 5,400円

新製品も  
入って  
お得！

**1,530円  
お得！**



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

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。



たくさんの方を健康にしてきた歴史があります

# 自分で変えて人生を変える SONOKOの献立、私の40年愛

鈴木その子の著書でSONOKO式に惚れ込み鈴木その子の下で学んだスタッフ保科が献立の魅力を語ります。

## 皆様のお声に応えて生まれた献立セット

SONOKOの献立セットが生まれる少し前の1980年。その子先生は週に1回、銀座と六本木のレストランで講習会を開催していました。先生みずから松花堂弁当をご用意。講義では正しい食の在り方や食事法を教わりました。ケーキづくりの実演もあり、焼きたてのケーキが配られたのも思い出です。六本木の講習会には、トキノ会便り編集長の瀧本も通っていました。1985年からは高輪で開催。数ヶ月先まで予約でいっぱいという状況だったこの頃、参加者の皆様の強い希望に応えて生まれたのが、献立セットです。週に1回の講習会が区切りという感覚だったので、当初は1週間分でした。お求めになる皆様が全国から松坂屋銀座店内のスーパーフーズショップ「トキノ」までいらしていましたが、1987年にヤマト運輸のクール宅急便が始まったおかげで全国の皆様にお届けできるようになりました。「健康になった」というたくさんのご報告やお手紙をいただき、当時のスタッフは講習会を経た人が多かったので「入社するとキレイになる」とも言われていました(笑)。そして、週1回の講習会を続けて4週間を区切りに結果を出して報告し合うというペースを原点に誕生したのが「4週間完全実行献立セット」です。

## 伝説的な人気の焼きフライやトーストクリーム

献立セットの中でも、油で揚げないフライ風のメニューはとても斬新でした。一番人気だったのは、その子先生独自の製法による揚げないトンカ

ツです。赤身の豚もも肉を柔らかくする工夫を凝らし、衣もふわっと柔らかめに。トンカツが入った献立セットは瞬く間に完売しました。ある日その子先生が何気なくつくれた、革命的ともいえるトーストクリームも忘れられない味。献立セットに入って



SONOKOの人気メニュー  
焼きフライシリーズ



いるだけで幸せになると評判でした。銀座店には、トーストクリームとふわふわの山型食パンのセットを求める方々の行列が絶えませんでした。初期のトーストクリームは手づくりだったので、1回に200個が精いっぱい。機械を導入するまでは、つ

くっている私の肩が壊れそうでした。

「4週間完全実行献立セット」には、昔から愛されている味に加え、ハンバーグやビーフハヤシなどのさまざまな新メニューも加わり、実行するたびに美味しい発見を楽しみながらカラダを整えることができます。



濃厚なのに後味さっぱり。油脂不使用のSONOKOのパンとの相性が格別な「トーストクリーム」

## SONOKO式をご自宅で手軽に実行して健康に

その子先生がよくおっしゃっていた言葉に「手に想いを込め味つけする。1人前の感覚で、10人前、100人前も同じようにできる」があります。その子先生はある食材にアレルギーがありましたら、その数が数百個に及ぶときも、食材には触れず、調味料も一切計らず、感覚だけで同じ味つけをします。SONOKO式を実行していただくために、皆様のお声に耳を傾け、その子先生にしかつくれない料理を届けたい。たとえ自身が食えないものでも、待ち望む皆様を喜ばせたい、健康になってほしい。そんな想いで身を削っていました。だからこそ、美味しいと健康的になる献立セットを完成させ、ワクワクする気持ちも一緒に届けられたのです。40年の歴史の中でたくさんの方を健康にしてきた献立セットは、何をどう食べるかを迷うことなく、温めるだけでお召し上がりいただけます。「4週間完全実行献立セット」は、4週間というスパンで正しい食事のリズムを本格的に身につけることで、カラダをしっかりと管理できるメリットがあります。自分を変えたい方や習慣をリセットしたい方に自信を持っておすすめします。

コーリセンター 保科  
1982年入社



メニュー表通りに食べるだけ! ワクワクした気持ちを楽しみながらカラダづくりを!



お申し込み受付期間

1/14(水)まで

1週間にごとに送料・代引手数料無料で  
ご希望日にお届けいたします。

常温 送料￥0  
単独発送

### 数量限定 1月の4週間完全実行献立セット

3食 + 間食 + 夜食 × 7日分 × 4週間 計140食

召し上がり方の一例(メニュー表)付き

飲み物のタイプをお選びいただけます

浅煎りコーヒー  
タイプ

ほうじ茶  
タイプ

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

78,000円 税込 84,240円

詳しくは▶13面へ



\*セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください。※写真はイメージです。※体験には個人差があります。



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。

## ほっこり 総菜

鍋の〆に  
「らーめん風」  
はいかが?



NEW

ぐつぐつ煮込んだ美味しい味噌鍋で  
一人分の食事もたちまちぽかぽか♪

数量限定

北海の旨み  
味噌仕立て小鍋 常凍 調

2袋 No.64644

秋鮭1切・アイナメ1切・  
帆立1個・タレ50g×2

5%ポイント UP 2,960円 税込 3,196円  
+148ポイント

らーめん風 3袋 常凍 No.65255

230g(特製スープ付き)×3

2%ポイント UP 1,300円 税込 1,404円



やさしい旨みのあんがとろ~り♪  
ごはんや麺にかけてもほっこり美味

数量限定

ノンオイル中華  
九宝あんかけ 2袋

180g×2 No.64573 常凍

2%ポイント UP 2,560円 税込 2,764円

ほっこり ドリンク

その子珈琲の  
カフェモカ風



【レシピ】熱いコーヒー(コーヒーカップ1杯)に、細かく刻んだミルクチョコ約1/4枚を入れる。

チョコレートが  
香り立つ  
ほのかコーヒー

アラビカ種100%の  
コクと苦味と豊かな香り

その子珈琲  
深煎りブレンド 2袋

挽き豆200g×2 No.64616 常凍

3%ポイント UP 3,880円 税込 4,190円

その子ブレンド深煎り珈琲 ほか▶12面

ナッティな香りのカカオと  
芳醇なミルクが格別な冬の幸せ

数量限定 ザ・ミルクチョコレート 常凍

20枚 100g×20 No.64637

合計価格 30,000円▼

5%ポイント UP 26,000円  
+1,300ポイント 税込 28,080円

4,000円  
お得!

10枚 100g×10 No.64636

合計価格 15,000円▼

13,000円  
税込 14,040円

2,000円  
お得!

1枚 100g No.64635

1,500円  
税込 1,620円

※梱包には十分留意しておりますが、繊細で割れやすいお品のため、亀裂や割れが生じる場合があります。どうぞ了承ください

カカオ

チョコレートの原料であるカカオには、  
健康に役立つポリフェノールなどが含まれています。  
寒い日は温かい飲み物に入れて味わって、いきいきと過ごしましょう。



あま酒の  
ホットチョコ



【レシピ】耐熱容器に冷蔵解凍したあま酒1袋と細かく刻んだミルクチョコ約1/4枚を入れて電子レンジで温める(600Wで50秒)。



温めて生姜やいちごジャムや  
ミルクチョコレートを入れても  
米麹と酒粕の  
あま酒 6袋

160g×6 No.64633 常凍

3%ポイント UP 2,100円  
税込 2,268円



アレンジレシピ



その子キムチちゃん

りんごやトマトも溶け込んだ  
ただ辛いだけじゃない調味料

キムチちゃん

2個 常凍

155g×2 No.64632

5%ポイント UP 1,800円  
+90ポイント 税込 1,944円



唐辛子(カプサイシン)

「キムチちゃん」「七色唐辛子」には、カラダを元気にする働きがある唐辛子が入っています。いつものごはん、麺、スープなどにプラスするだけで、さらに美味しいうぼかぼかメニューに早変わり。新しい美味しさに出会ってください。

7つの素材が奏でる豊かな風味と  
ピリリとめぐる奥深い辛さ

七色唐辛子 2個

25g×2 No.64630 常凍

2%ポイント UP 2,340円  
税込 2,527円



しみわたるキムチスープ



【レシピ】鍋に鶏スープ1袋とキムチちゃん(小さじ1と1/2)を入れて混ぜ、煮詰める。



素材の旨みが溶け込んだ

滋味あふれる白湯スープ

からだ想いの  
鶏スープ 3袋

200g×3 No.64584 常凍

3%ポイント UP 2,280円  
税込 2,462円



冬に食べるとさらに美味しい!

もっちり生地のほかほか中華まん

数量限定

肉まんあんまんセット

No.64628 常凍

●国産豚ヒレ肉の  
もっちり肉まん 3個●北海道産小豆の  
もっちりあんまん 3個

3,420円 税込 3,693円



＼北風に負けないカラダづくり／ きちんと食べて、

ほっこり ドリンク

その子珈琲の  
カフェモカ風



【レシピ】熱いコーヒー(コーヒーカップ1杯)に、細かく刻んだミルクチョコ約1/4枚を入れる。

チョコレートが  
香り立つ  
ほのかコーヒー

アラビカ種100%の  
コクと苦味と豊かな香り

その子珈琲  
深煎りブレンド 2袋

挽き豆200g×2 No.64616 常凍

3%ポイント UP 3,880円 税込 4,190円

その子ブレンド深煎り珈琲 ほか▶12面

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)

受付時間

(月曜定休)

10:00~18:00

※IP電話・国際電話等ご利用の場合は Tel.03-4335-7750

0120-88-7878

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop

銀座店

営業時間 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。

# 一家に1本！2本でも！備えて美味しい万能調味料

SONOKO スタッフ 豊田



## キムチ焼うどん



【レシピ】カットした豚肉、ピーマン、人参（各適量）、表記通りに調理したうどん1袋の順で炒め、キムチちゃん（大さじ2）と便利つゆ（小さじ1）で仕上げる。



コシと弾力が絶品の麺は煮込んでも炒めても美味！

## 釜揚げうどん 3袋

250g×3 No.65257 常凍  
**2%UP** 800円  
税込 864円



## ビビンバ風



【レシピ】ごはん（180g）の上に、水気を絞ったおひたし1袋、細切りにした玉子焼1切、肉味噌1/2袋、人参、最後にキムチちゃん（適量）を乗せる。



そのままでも味を加えてもアレンジに大活躍の一品

## ノンオイル中華 万能肉味噌 2袋

110g×2 No.65256 常凍  
**5%UP** +71ポイント 1,420円  
税込 1,533円



## ピリ辛海老チリパスタ



【レシピ】海老チリ1袋、パスタ1袋を表記通りに調理し、キムチちゃん（小さじ1と1/2）を入れた海老チリをパスタに絡ませる。



ごろりと入った海老が好評！  
やさしい甘みのチリソース

## ノンオイル中華 海老チリソース 2袋

170g×2 No.64571 常凍  
**3%UP** 2,600円  
税込 2,808円



## キムチおでん



【レシピ】だしが美味しいおでん1袋にキムチちゃん（大さじ1）と追い麹仕立ての生味噌（小さじ1/3）を入れるだけ！



やさしい味わいのだしに6種類の具がごろり！

## だしが美味しい おでん 3袋

400g×3 No.64631 常凍  
**2%UP** 2,190円  
税込 2,365円



### とろみ

とろみのある食品は胃にとどまる時間が長いので、温かくてとろみのあるスープはぽかぽか料理の代表格といえます。凍える朝に、寒い日の終わりに、たっぷり味わってください。



スープがあれば寒くても幸せ♪  
そんな気分になれるお得なセット  
数量限定 あったかスープセット

No.64629 常凍

- 北海道かぼちゃのデザートポタージュ 160g
- 北海道ごぼうポタージュ 160g
- 北海道にんじんポタージュ 150g
- 具だくさんミネストローネ 150g
- からだ想いの鶏スープ 200g
- 淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 50g

**400円  
お得!**

合計価格 3,400円 ▶ 3,000円 税込 3,240円

# 美味しいんで、ほっこり元気に！



お湯で割るだけの温かい1杯で心までじんわりぽかぽか

## 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.64634 常凍

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



● 生姜（ジンゲロール）  
カラダを元気にする働きがあるとして知られるジンゲロールという成分を含む生姜。「有機ジンジャーりんごとすだち」は、ホットドリンクとしても、料理の隠し味としても味わっていただけます。

飲めばじんわりしみわたる！寒い季節にご褒美ドリンク

## ソーエナジー SO ENERGIE 常凍



5箱50本  
50ml×50  
No.64486

**20,000円  
税込 21,600円**



さらに  
もう1箱!!

ソーエナジー  
SO ENERGIE  
1箱10本



3箱30本  
50ml×30  
No.64485

**7%UP  
+840ポイント  
12,000円  
税込 12,960円**



1箱10本  
50ml×10  
No.64484

**5%UP  
+200ポイント  
4,000円  
税込 4,320円**



## 私の逸品

### 米麹と酒粕のあま酒

稻垣京子様

“冬は「有機ジンジャーりんごとすだち」を入れて温まります”

やさしい甘さで飲みやすく、つぶつぶ食感も大好き。お風呂上がりによく飲んでいます。夜食にぴったりです。冷蔵庫で保存できる点も便利で気に入っています。会報誌のスタッフレシピを見て、アレンジのバリエーションが広がりました。お酢を入れたレシピが美味しいと、この夏はよくいただきました。寒い時季は「有機ジンジャーりんごとすだち」を入れて温まっています。

\*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 \*体験には個人差があります



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。

ツヤめいて  
サラサラ

ダメージやパサつきが気になる大人の髪に

# SONOKO初!ツヤと輝きで満たすヘアオイル誕生

髪を美しく仕上げる美容液のようなオイル

「YUTAKAMI モイストリペアオイル」は、アウトバス(バスルームの外)でお使いいただく髪専用のオイルです。ドライヤーによる熱や乾燥、紫外線、パーマなどでダメージを受け続ける大人の髪には、洗った後やスタイリング時にも丁寧にケアを重ねることが大切という考え方から生まれました。パサつき、ゴワつき、うねり、広がり、ハリコシ不足など、さまざまなトラブルが気になる大人の髪のための洗い流さないヘアトリートメント剤として、美しくまとめるスタイリング剤として、毎日お使いいただけます。

## 12種類の天然由来オイル<sup>\*1</sup>+補修成分<sup>\*2</sup>

「YUTAKAMI モイストリペアオイル」には、大人の髪のために厳選した12種類の天然由来オイル<sup>\*1</sup>と補修成分<sup>\*2</sup>をふんだんに配合。ダメージを補修しながら乾燥から髪を守り、しっとりまとまる髪へと導きます。オイルなのにベタつきが少なく、伸ばしやすいテクスチャー。ツヤさら美髪のための朝晩の新習慣、ぜひ始めてください。

### 大人の髪にうれしい働き

しっとりとうるおして自然なツヤと輝きを与える

うねりや広がりを抑えてまとまりのある髪に整える

ドライヤーやヘアアイロンの熱ダメージから守る

髪のダメージを補修してなめらかなクシ通りに

美しい髪色をより長く楽しめるようサポート

インバスケア<sup>\*</sup>の香りを邪魔しない無香料

<sup>\*</sup>「YUTAKAMI シャンプー」「ヘアパック」「コンディショナー」

Debut



NEW

YUTAKAMI  
モイストリペアオイル

2本

58mL×2

No.64492

3% UP

6,000円  
税込 6,600円

1本

58mL

No.62997

3,000円  
税込 3,300円

YUTAKAMI

モイストリペアオイル

ここが  
ミソ!

# SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!

かつおだし

職人が見守る火床の煙と熱で何日もかけて  
燻し上げたかつおぶしの旨みが生きただし

## 脂の少ないかつおを新鮮なうちに船上で急速冷凍

日本の食生活に欠かせないだし。SONOKOでもさまざまだし調味料やだしの旨みを生かした総菜をお届けしています。昆布だしがあっさり控えめな旨みなのに比べ、かつおだしは豊かな風味と強い旨みが特長。その原料は、南方漁場と呼ばれる赤道付近で獲れたかつおが中心です。かつおは九州



工場のすぐそばにある専用の冷凍庫で保管され一昼夜かけて解凍されるかつお

の近海や三陸沖などでも獲れますが、南方漁場のかつおは脂が少なく、かつおぶしに向いているとされています。

南方漁場のかつお漁では、まき網という漁法が一般的。2隻の漁船が東京ドーム約4.5個分もの広大な網をまき、巾着袋の口を絞るような要領でかつおを獲ります。豊かな風味のだしをつくるための準備は、漁獲後すぐの船上から始まります。獲ったかつおの鮮度を保つために、マイナス20℃のブライン液という食塩水で一気に凍結。1カ月以上かけて日本へ持ち帰り、専用の冷凍庫でマイナス30~40℃もの低温で保管。加工する前に、へそと呼ばれる心臓の部分の肉づきを確認することでかつおの状態を見極め、一昼夜かけて解凍します。このときに重視しているのは、かつおの大切な旨み成分であるイノシン酸が残った状態で解凍をストップすること。長年の経験から、最適なタイミングで解凍をコントロールします。

## 大量の薪の火床から立ち上る煙と熱で何日もかけて焙乾

5kgの重さも珍しくないかつおを扱う工程において、機械化されているといえるのは頭部と内臓をカットする作業のみ。煮るときに崩れないよう向きをきれいにそろえてカゴに並べるのも、大きな釜で70~120分煮た後に骨などを取り除いて成形するのも、手作業で丁寧に進めます。

かつおぶしの独特の香りや美味しさに大きくかかわるのが、焙乾という燻しの工程です。その主役を担うのが、国産のナラ材。急造庫と呼ばれる

ひと振りするだけで  
料理がぐんと美味しく！



万能だしの素 3袋

120g×3袋 No.64606 常温

2%UP 1,950円 税込2,106円

かつおだしの豊かな風味を  
お得にご賞味ください



かつおだしセット

万能だしの素 120g×3  
便利つゆ 300ml×3

No.65259 常温

合計価格 4,200円▼

700円  
お得!  
3,500円 税込3,780円

ごはんのお供にストックしたい！  
海の恵みを生かした人気の味



海の旨みの副菜セット

味見っ子 100g  
節味楽 50g  
ちりめん山椒 50g  
しらす煮 50g  
茎わかめ煮 100g

No.65258 常温

合計価格 3,280円▼

480円  
お得!  
2,800円 税込3,024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  
SONOKO最高峰の  
エイジングケア美容クリーム**

ザ・ソノコ  
グランクリーム45g  
No.6450425,000円  
税込 27,500円

クイーンオブホワイト<sup>®</sup>をはじめ、美容成分を惜しみなく配合。乾燥による小じわを目立たなくする効果が効能評価試験にて検証された美容クリームです。

なんと!  
現品が  
もらえる!

**肌本来が持つリズムに着目  
輝きあふれる美肌へ**



ザ・ソノコ セラム

30mL  
No.64503ザ・ソノコ  
セラム3%UP  
22,000円  
税込 24,200円

長年支持されてきたSTEP1とSTEP2の美容成分を受け継ぎながら、クイーンオブホワイト<sup>®</sup>をシリーズ最高濃度で配合。さまざまな肌悩みに応えます。

**真皮まで深く効いて  
できてしまったシワを改善**

ザ・ソノコ  
アイゾーンクリーム20g  
No.64502ザ・ソノコ  
グランクリーム3%UP  
10,000円  
税込 11,000円

シワを改善する有効成分ナイアシンアミドをはじめ、目元に届けたい美容・保湿成分もふんだんに配合。年齢が現れやすい目元に、ハリとうるおいと透明感を。

ザ・ソノコ  
クレンジングウォーター  
145mL No.64493  
3%UP  
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.64494  
3%UP  
7,000円  
税込 7,700円

とろけるように肌になじんで毛穴に入り込み、メイクや皮脂をする。

ザ・ソノコ  
ウォッシングフォーム  
100g No.64495  
3%UP  
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。

ザ・ソノコ  
セラム 4.5mL  
120mL No.64497  
3%UP  
7,200円  
税込 7,920円

高い保湿力の薬用美白化粧水で、みずみずしい肌へ。

ザ・ソノコ  
リペアローション  
90g No.64501  
3%UP  
9,000円  
税込 9,900円

ハリやうるおいの低下といった年齢肌の悩みにアプローチ。

ザ・ソノコ  
ホワイトマスク  
90g No.64501  
3%UP  
9,000円  
税込 9,900円

乾燥や古い角質による大人のくすみやにごり肌に、艶めきと輝きを。

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.64498  
3%UP  
12,000円  
税込 13,200円

明るい肌へ導くビタミンC誘導体<sup>®</sup>と高い保湿力で、輝く肌へ。

ザ・ソノコ  
リペアエッセンス  
【薬用シワ改善美容液】30mL No.64499  
3%UP  
12,000円  
税込 13,200円

豊かなうるおいで満たしながらシワを改善して美しいハリ肌へ。

ザ・ソノコ  
バランシングミルク  
80mL No.64500  
3%UP  
10,000円  
税込 11,000円

3種類のセラミド配合<sup>®</sup>。豊かなうるおいで肌を包み込み、もっちりハリ肌へ。

3Dデザインセラム  
30g No.64516  
9,000円  
税込 9,900円

形状記憶ジェルで、ピンッと引き締めたハリ肌に整えます。

ホワイトストリーム  
30mL No.64505  
3%UP  
13,000円  
税込 14,300円

肌をみずみずしく保湿し、透明感のある美肌へ導くジェル状美容液。

セレクト  
ネイチャーズフォーオーガニック  
モイストリップ 2本  
3.6g×2 No.64521  
1%UP  
2,100円  
税込 2,310円

荒れた唇にもなめらかにフィットして、心地よいおいで守ります。

SONOKO  
ファンデーション  
さっぱりタイプ 12g  
ピンク No.64519  
しっとりタイプ 15g  
ピンク No.64518  
3%UP 各5,000円  
税込 5,500円リペアボディセラム  
【薬用ボディ用美容液】  
2本  
200mL×2 No.64507  
14,000円  
税込 15,400円

ボディの肌のためのエイジングケア美容液で、シワ改善も美白も。

モイスチュア  
ボディクリーム 2本  
【薬用ボディ用保湿クリーム】  
200mL×2 No.64506  
7,800円  
税込 8,580円

肌荒れを防ぐ2つの有効成分<sup>®</sup>配合。保湿しながら未来の肌を守る。

シルクハンドクリーム  
2本  
45g×2 No.64508  
6,600円  
税込 7,260円

せっけん 1個

UVスキンプロテクター  
【薬用日焼け止め乳液】  
2本 SPF50+/PA++++  
45mL×2 No.64510  
5%UP 8,000円  
+400ポイント 税込 8,800円

薬用ハンドウォッシュ  
2本  
200mL×2 No.64509  
5%UP 2,000円  
+100ポイント 税込 2,200円

バスエッセンス  
ブーケ 2本  
120mL×2 No.64522

5%UP 5,600円  
+280ポイント 税込 6,160円

オードパルファム  
30mL No.64523  
3%UP 9,000円  
税込 9,900円

エレガントでおだやかな花々の香りが見事に調和。

**NEW ダメージやパサつきに悩む大人の髪のためのヘアオイル**

ユタカミ  
YUTAKAMI モイストリペアオイル  
2本  
58mL×2 No.64492  
3%UP 6,000円  
税込 6,600円  
1本  
58mL No.62997  
3,000円  
税込 3,300円

パサつき、ゴワつき、うねり、広がり、ハリコシ不足など、さまざまなトラブルが気になる大人の髪のための洗い流さないヘアトリートメント剤として、美しくまとめるスタイリング剤として、アウトバス(バスルームの外)で朝晩お使いいただけます。

**YUTAKAMIのトータルケアをお得に始めてツヤさら美髪へ!**

ユタカミ  
YUTAKAMI モイストリペアオイル &ヘアケアセット

YUTAKAMI シャンプー 400mL  
YUTAKAMI ヘアパック 180g  
YUTAKAMI コンディショナー 400mL  
NEW YUTAKAMI モイストリペアオイル 58mL  
No.64670

ふわふわ  
パイル  
ピンクフェイスタオル 1枚  
サイズ:約34×80cm/素材:綿  
16,200円 税込 17,820円

ユタカミ  
YUTAKAMI シャンプー 2本  
400mL×2 No.64513  
7,800円  
税込 8,580円

髪と頭皮に刺激の少ない成分ですっきり洗浄。

ユタカミ  
YUTAKAMI コンディショナー 2本  
400mL×2 No.64514  
9,000円  
税込 9,900円

キューティクルをコーティング補修してツヤ美髪に。

ユタカミ  
YUTAKAMI ヘアパック 2本  
180g×2 No.64515  
9,600円  
税込 10,560円

髪と頭皮の内部<sup>®</sup>に浸透してダメージを補修。

ユタカミ  
YUTAKAMI ヘアカラートリートメント  
ダークブラウン 2本  
200g×2 No.64511

5%UP 各6,000円  
+300ポイント 税込 6,600円

ヘアカラートリートメント  
ブラック 2本  
200g×2 No.64512

\*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・白く・色素沈着を防ぐとはメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐこと \*透明感とは保湿により肌が明るく見えること \*浸透とは角質層まで \*クイーンオブホワイト<sup>®</sup>とはカシウラ根エキス、オウゴン根エキス、ユキノシタエキス、ビルベリー葉エキス、サビノリエキス、アルニカ花エキス、ハマメリス葉エキス、セイヨウキズタ葉/茎エキス、セイヨウオトギリソウ花/葉、茎エキス、ブドウ葉エキス、セイヨウトノキ種子エキス(保湿・整肌成分)  
\*1 L-アスコルビン酸2-グルコシド(有効成分) \*2 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP(保湿成分) \*3 すべての人に刺激が起こらないというわけではありません \*4 ヘパリン類似物質(保湿成分)、グリチルリチン酸ジカリウム(肌荒れ防止成分) \*5 頭皮は角質層まで

※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・白く・色素沈着を防ぐとはメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐこと \*透明感とは保湿により肌が明るく見えること \*浸透とは角質層まで \*クイーンオブホワイト<sup>®</sup>とはカシウラ根エキス、オウゴン根エキス、ユキノシタエキス、ビルベリー葉エキス、サビノリエキス、アルニカ花エキス、ハマメリス葉エキス、セイヨウキズタ葉/茎エキス、セイヨウオトギリソウ花/葉、茎エキス、ブドウ葉エキス、セイヨウトノキ種子エキス(保湿・整肌成分)  
\*1 L-アスコルビン酸2-グルコシド(有効成分) \*2 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP(保湿成分) \*3 すべての人に刺激が起こらないとい

ういうわけではありません \*4 ヘパリン類似物質(保湿成分)、グリチルリチン酸ジカリウム(肌荒れ防止成分) \*5 頭皮は角質層まで

常温 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温

## サプリメント

## 初代GGのレシピを再現しつつ進化

TOKINO G.G  
3本

常凍  
180粒×3  
No.64474  
**1本あたり  
19,000円**  
**57,000円**  
税込 61,560円

鈴木その子が開発したレシピを再現。生で食べられるほど新鮮な瀬戸内海産のカキから抽出したエキスを配合。

## プレゼント



## TOKINO G.G &amp; 荘水セット 常凍

TOKINO G.G 180粒×2  
莊水 35ml  
No.64476

**48,000円**  
税込 51,840円

1さらにもう1本/



プレゼント  
庄水 1本



## TOKINO G.G 常凍

180粒 No.64473  
**3%UP** 20,000円  
税込 21,600円

## カキ肉エキスと植物エキスではつらつと

SONOKO GG  
3本

常凍  
180粒×3  
No.64472  
**1本あたり  
19,000円**  
**57,000円**  
税込 61,560円

カキ肉エキスに、植物由来成分、ビタミンC、ビタミンB群などをプラス。外食が多い方や食事が偏りがちな方に。



プレゼント  
SONOKO GG  
50粒入 1袋



カラダのコンディションを整えることで、ハリのある若々しい毎日へ。



## 食品

数量限定  
1月のごちそう  
詰め合わせセット

牛肉と春雨のチャブコギ 180g  
焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g  
鶏とマッシュルームの  
マカロニグラタン 320g  
ノンオイル中華 九宝あんかけ 180g  
米粉ロールケーキ 抹茶 1箱3切

**6,200円**  
税込 6,696円

常凍  
No.64524

黒毛和牛  
ローストビーフ

200g No.64533  
**5%UP** 5,550円  
+277ポイント 税込 5,994円

脂が少なく味のしっかりした黒毛和牛のもも肉のみを使用。紀州備長炭でじっくり香ばしく焼き上げました。

数量限定  
そのままで美味しい  
肉まるくん

3袋 114g(12個)×3 No.64528

**3%UP** 2,280円  
税込 2,462円

1袋 114g(12個) No.64527

**760円** 税込 820円

数量限定  
国産肉100%  
照り焼きソースハンバーグ

2袋 240g×2  
No.64529  
**3%UP** 2,240円  
税込 2,419円

国産の牛肉・豚肉と和風だし薫るまろやかな照り焼きソースで。

数量限定  
国産肉100%  
直火焼きハンバーグ

2個 120g×2  
No.64530  
**3%UP** 1,920円  
税込 2,073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。

\*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。



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おりません。



常凍

## 国産肉100%芳醇デミグラスハンバーグ

2袋  
200g×2  
No.64531**3%UP** 2,240円  
税込 2,419円1袋  
200g No.649461,120円  
税込 1,209円

脂身の少ない部位を使用した国産肉を使ったハンバーグは、厚みと食べごたえも自慢。野菜のピューレ、トマトケチャップ、ビーフやチキンのエキス、トマトやきのこの野菜だしなど17種類の素材に、マッシュルームを加えた、芳醇なデミグラスソースを絡めました。



## 5種食べ比べのハンバーグセット

**NEW** 国産肉100%芳醇デミグラス  
ハンバーグ 200g  
国産肉100%照り焼きソースハンバーグ 240g  
国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g  
越後もちぶたのハンバーグ  
～トマト煮込み～ 200g  
ミニハンバーグと白菜の  
クリームスープ 250g

800円  
お得!常凍  
No.64764合計価格  
5,000円 ▶ **4,200円**  
税込 4,536円

常凍

## 黒毛和牛のビーフハヤシ 3袋

180g×3 No.64536

**5%UP** 3,240円  
+162ポイント 税込 3,499円ごはんにもパンにも、パスタ  
にもよく合うコク旨ソース。

常凍

## 黒毛和牛の極旨牛すき丼 3袋

180g×3 No.64537

**5%UP** 2,640円  
+132ポイント 税込 2,851円国産黒毛和牛の赤身肉を使用。甘辛い  
特製のタレはごはんによく合う逸品。

## 焼きフライ 極旨メンチカツ

10個 85g×10 No.64535

1個あたり 618円 **10%UP** 6,180円  
+618ポイント 税込 6,674円

6個 85g×6 No.64534

1個あたり 約689円 **3%UP** 4,130円  
税込 4,460円

常凍

## 数量限定

常凍

## 国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー 3袋

200g×3 No.64538

**5%UP** 2,400円  
+120ポイント 税込 2,592円

トマトとビーフブイヨンを基本に、味噌でコクを加えました。

常凍

## 越後もちぶたのハンバーグ～トマト煮込み～ 3袋

200g×3 No.65254 **3%UP** 2,700円  
税込 2,916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。



常凍

## 放牧豚のポロニアソーセージ 2袋

80g×2 No.64645

**3%UP** 1,560円  
税込 1,684円枝豆とトマト入りのしっとり  
り食感のソーセージ。

常凍

無塩せき 常凍  
ポークウインナー

常凍

## プレーン 2袋

100g(4本)×2 No.64545

**3%UP** 2,220円  
税込 2,397円

## スライスハム 3袋

80g×3 No.64548

**3%UP** 2,220円  
税込 2,397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。

常凍

## 鶏肉のやわらか煮～オレンジ風味～ 2袋

200g×2 No.64551 **3%UP** 2,400円  
税込 2,592円

しっとりジューシーな鶏肉はお箸で切り分けられるやわらかさ。



常凍

## 数量限定

常凍

## だし薰るかき玉風親子丼 3袋

200g×3 No.64539

**5%UP** 2,250円  
+112ポイント 税込 2,430円ふんわりとろとろかきたま風、鶏  
肉とたまごのやさしい味わい。

常凍

## ※調理例

常凍

## 北海の旨み 味噌仕立て小鍋 2袋

秋鮭1切・アイナメ1切・  
帆立1個・タレ50g×2 No.64644**5%UP** 2,960円  
+148ポイント 税込 3,196円北海道産の秋鮭、上品な  
旨みのアイナメの切り身、  
甘みがたまらない帆立。  
3つの海の旨みがしみわたる一人分の味噌鍋を  
手軽にどうぞ。

常凍

国産真いわしの  
しょうが煮 3袋

73g×3 No.64555

**3%UP** 1,200円  
税込 1,296円国産真さばの  
スモーク風味 3袋

85g×3 No.64554

**3%UP** 1,950円  
税込 2,106円日本近海で水揚げされた  
新鮮な真さばを使用。

常凍

## かつを煮 2袋

100g×2 No.64557

**3%UP** 1,840円  
税込 1,987円

## まぐろ煮みそ味 2袋

100g×2 No.64558

**3%UP** 1,100円  
税込 1,188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



**数量限定**  
ノンオイル調理  
タイレッドカレー 2袋  
辛さ★★★★★  
200g×2 2%UP 1,560円  
税込 1,684円  
7種類のスパイスをブレン  
ドした奥深い味わい。



**数量限定**  
ノンオイル調理  
キーマカレー 2袋  
辛さ★★★★★  
120g×2 2%UP 1,400円  
税込 1,512円  
国産の豚肉や玉葱など、のべ30  
種類以上の食材による奥深い味。



**白いカレー 2袋**  
辛さ★★★★★  
200g×2 2%UP 1,800円  
税込 1,944円  
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。



**クリーム  
カレー  
2袋**  
常凍 辛さ★★★★★  
200g×2 2%UP 1,800円  
税込 1,944円  
ノンオイル調理 黄色い  
ビーフカレー 2袋



**じゃがいも  
ゴロゴロカレー  
2袋**  
常凍 辛さ★★★★★  
230g×2 2%UP 1,600円  
税込 1,728円  
ノンオイル調理 黄色い  
ビーフカレー 2袋



**ノンオイル調理 マイルド  
チキンカレー  
2袋**  
常凍 辛さ★★★★★  
200g×2 2%UP 1,460円  
税込 1,576円  
チキン  
カレー  
2袋



**海老と香りバジルクリーム  
パスタソース 3袋**  
92g×3 No.64580  
5%UP 2,700円  
+135ポイント 税込 2,916円  
香りのよいバジルと海老とまろや  
かなソースの美味しいハーモニー。



**国産たらこクリーム  
パスタソース 3袋**  
常凍 5%UP 2,400円  
+120ポイント 税込 2,592円  
思い出のやさしい  
ミートソース 3袋



**国産帆立のボンゴレ風  
パスタソース 3袋**  
100g×3 No.64578  
7%UP 2,190円  
+153ポイント 税込 2,365円  
国産帆立や野菜にコクのあるソースを絡めました。



**数量限定  
あったかスープセット**  
北海道かぼちゃのデザート  
ポタージュ 160g  
北海道ごぼうポタージュ 160g  
北海道にんじんポタージュ 150g  
具だくさんミニストローネ 150g  
からだ想いの鶏スープ 200g  
淡路島玉葱と国産野菜の  
だしスープ 50g  
常凍 No.64629  
400円  
お得!  
合計価格  
3,400円 ▶ 3,000円  
税込 3,240円



**北海道かぼちゃの  
デザートポタージュ 3袋**  
160g×3 3%UP 1,440円  
税込 1,555円  
ほっこり肉厚の北海道産えびすかぼちや  
を丁寧に裏ごししたなめらかな口あたり。



**からだ想いの鶏スープ  
3袋** 200g×3 No.64584  
3%UP 2,280円  
税込 2,462円  
鶏肉の旨みと野菜の甘みが溶け込んだ塩味ベースのスープ。



**国産小松菜のみそ汁  
15袋**  
4.5g(フリーズドライ)×15 No.64583  
3%UP 2,700円  
税込 2,916円  
お湯を注げばすぐできる  
国産小松菜のおみそ汁。



**淡路島玉葱と国産野菜の  
だしスープ 3袋**  
50g×3 5%UP 2,100円  
+105ポイント 税込 2,268円  
スープとして、旨みと甘みがぐんとアップする調味料としても◎



**数量限定**  
**ノンオイル中華  
九宝あんかけ  
2袋**  
180g×2 No.64573  
2%UP 2,560円  
税込 2,764円  
鶏肉や魚介などいくつもの  
素材を重ねた奥深い旨み  
のだしで9種類もの具をと  
りと煮込みました。



**ノンオイル中華  
海老チリソース 2袋**  
170g×2 No.64571  
3%UP 2,600円  
税込 2,808円  
有機ケチャップをベースにや  
さしい辛みに仕上げました。



**ノンオイル中華  
肉焼壳 2袋**  
192g(24g×8個)×2 No.64569  
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  
肉ワンタン 2袋**  
常凍 216g(18g×12個)×2  
No.64570 3%UP 1,900円  
税込 2,052円  
ノンオイル中華  
肉ワンタン 2袋



**ノンオイル中華  
万能肉味噌 2袋**  
110g×2 No.65256  
5%UP 1,420円  
+71ポイント 税込 1,533円  
八丁味噌とやさしい味噌をブ  
レンドし、深みのある味わいに。



**数量限定  
肉まんあんまんセット**  
国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん 3個  
北海道産小豆のもっちりあんまん 3個  
常凍 No.64628  
3,420円  
税込 3,693円



**だしが美味しい  
おでん 3袋**  
常凍 400g×3 No.64631  
2%UP 2,190円  
税込 2,365円  
国産具材の  
筑前煮 2袋



**トキノ海苔の佃煮  
2個**  
常凍 110g×2 No.64595  
2%UP 1,760円  
税込 1,900円  
北海道産小豆の  
ゆであずき  
2個



**数量限定**  
**海の旨みの  
副菜セット**  
味見っ子 100g  
節味楽 50g  
ちらん山椒 50g  
しらす煮 50g  
茎わかめ煮 100g  
常凍 No.65258  
480円  
お得!  
合計価格  
3,280円 ▶ 2,800円  
税込 3,024円  
うぐいす豆の煮豆  
2袋 200g×2 No.64589  
2%UP 1,460円  
税込 1,576円  
1袋 200g No.64588  
730円 税込 788円



**味見っ子  
2袋** 常凍  
100g×2 3%UP 1,960円  
税込 2,116円  
**帆立  
しぐれ煮  
2袋** 常凍  
100g×2 2%UP 2,500円  
税込 2,700円



**しらす煮  
2袋** 常凍  
50g×2 2%UP 1,300円  
税込 1,404円  
**葉唐からし  
2袋** 常凍  
70g×2 2%UP 1,400円  
税込 1,512円



**そのこの  
御赤飯  
6パック**  
常凍  
150g×6 3%UP 2,700円  
税込 2,916円  
**杵つき餅  
2袋** 常凍  
500g(10個)×2  
No.64592 2%UP 2,760円  
税込 2,980円



**らーめん風  
3袋** 常凍  
230g(特製スープ付き)×3  
No.65255 2%UP 1,300円  
税込 1,404円  
**釜揚げ  
うどん 3袋** 常凍  
250g×3 No.65257  
2%UP 800円  
税込 864円



**極み  
カレーパン  
2個** 常凍  
No.64568 1%UP 1,140円  
税込 1,231円  
**小麦香る  
生パスタ  
3袋** 常凍  
100g×3 No.64581  
3%UP 1,170円  
税込 1,263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ると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。



**毎日の料理を  
風味豊かに!  
かつおだしセット**  
万能だしの素 120g×3  
便利つゆ 300ml×3  
**700円  
お得!**  
常凍 No.65259  
合計価格 4,200円 ▶ **3,500円**  
税込 3,780円

**追い麹仕立ての  
生味噌 2個**  
常凍 500g×2 No.64607  
**3%UP 1,900円**  
税込 2,052円  
**万能だしの素  
3袋** 常凍  
120g×3 No.64606  
**2%UP 1,950円**  
税込 2,106円

**再仕込み  
醤油 3本**  
常凍 360ml×3 No.64597  
**3%UP 2,250円**  
税込 2,430円  
**便利つゆ  
3本** 常凍  
300ml×3 No.64602  
**3%UP 2,250円**  
税込 2,430円

**和風ノンオイル  
ドレッシング  
3本** 常凍  
200ml×3 No.64605  
**3%UP 1,650円**  
税込 1,782円  
**純米酢  
3本** 常凍  
500ml×3 No.64603  
**3%UP 2,480円**  
税込 2,678円

**キムチちゃん 2個**  
155g×2 No.64632  
**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。

**国産  
小麦粉 2袋**  
常凍  
1kg×2 No.64604  
**7%UP 1,160円**  
+81ポイント  
税込 1,252円  
**七色唐辛子  
2個** 常凍  
25g×2 No.64630  
**2%UP 2,340円**  
税込 2,527円

**あらびき  
黒こしょう  
2個** 常凍  
30g×2 No.64574  
**2%UP 1,560円**  
税込 1,684円  
**セレクト  
マヌカハニー-MGO573/UMF16**  
常凍 250g No.64612  
**1%UP 11,000円**  
※蜂蜜は乳製品の特徴上、税込 11,880円  
加熱殺菌をしておりませんので、1歳未満の乳児には与えないでください

**数量限定**  
**グレード1 マンデリン  
ドリップバッグコーヒー 2セット**  
10g×10袋×2 No.64617  
**2%UP 3,800円**  
税込 4,104円  
高品質のグレード1の豆を独自の方法で焙煎したスペシャルティコーヒー。

**数量限定**  
**グレード1 モカ  
ドリップバッグコーヒー 2セット**  
10g×10袋×2 No.64618  
**2%UP 3,800円**  
税込 4,104円  
華やかでフルーティーな味と柑橘系の爽やかな香り。

**その子ブレンド  
浅煎り珈琲  
2袋** 常凍  
挽き豆 200g×2 No.64615  
**3%UP 3,560円**  
税込 3,844円  
**その子珈琲  
深煎りブレンド  
2袋** 常凍  
挽き豆 200g×2 No.64616  
**3%UP 3,880円**  
税込 4,190円

**常凍  
その子珈琲  
アイスブレンドコーヒー**  
6本 1000ml×6 No.64613  
**10%UP 8,160円**  
+816ポイント 税込 8,812円  
**2本 1000ml×2 No.64614  
2%UP 3,200円**  
税込 3,456円

**数量限定  
レモンサイダー  
24本**  
常蔵  
200ml×24 No.64610  
**10%UP 8,160円**  
+816ポイント 税込 8,812円  
国産レモン果汁とこだわりの天然水を使った、すっきり爽やかな飲み口。

**数量限定  
本葛湯 3袋**  
常凍  
23g×4袋×3 No.65246  
**5%UP 2,640円**  
+132ポイント 税込 2,851円  
希少な国産本葛粉を全体量の38%も配合。すぐに溶かしてお飲みいただける粉末タイプ。

**常凍  
米麹と酒粕の  
あま酒 6袋**  
160g×6 No.64633  
**3%UP 2,100円**  
税込 2,268円  
米麹の食感をそのまま楽しめます。飲みごたえたっぷり。

**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.64634  
**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  
有機フルーツ+野菜100  
1箱30本**  
190g×30 No.64609  
**7%UP 7,980円**  
+558ポイント 税込 8,618円  
**6本 190g×6 No.64608  
3%UP 1,680円**  
税込 1,814円

**常凍  
XYZ(サイズダウン)  
1箱 24本**  
500ml×24 No.64611  
**1%UP 6,240円**  
税込 6,739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。

**数量限定  
無病息災を願って  
「鬼は外、福は内!」  
福豆**  
2袋 100g×2 No.64620  
**5%UP 1,120円**  
+56ポイント 税込 1,209円  
1袋 100g No.64619  
**2%UP 560円**  
税込 604円  
国産大豆を用い、香ばしく炒り上げました。

**数量限定  
ミックスポン菓子  
2袋**  
常凍  
80g×2 No.64939  
**3%UP 1,580円**  
税込 1,706円  
1袋 80g No.64938  
**790円**  
税込 853円

**数量限定  
せんべい ごま  
2袋** 6枚×2 No.64638  
**528円お得!**  
合計価格 1,760円 ▶ **1,232円**  
税込 1,330円  
1袋 6枚 No.64639  
**880円**  
税込 950円

**数量限定  
ザ・ミルクチョコレート  
20枚** 合計価格  
100g×20 30,000円 ▶ **26,000円** **5%UP 4,000円  
お得!**  
No.64637 脱税 28,080円 +1,300ポイント  
**10枚 100g×10 No.64636  
合計価格 15,000円 ▶ **13,000円** **2,000円  
お得!****

**常凍  
せんべい しょうゆ 2袋**  
6枚×2 No.64640  
**528円  
お得!**  
合計価格 1,760円 ▶ **1,232円**  
税込 1,330円  
**せんべい ざらめ 2袋**  
6枚×2 No.64641  
**528円  
お得!**  
合計価格 1,760円 ▶ **1,232円**  
税込 1,330円

**常凍  
その子のどら 4個**  
No.64623  
**3%UP 1,720円**  
税込 1,857円  
特製粒あんを、油脂を使わずに焼いた生地で挟んだどら焼き。

**常凍  
黒豆塩大福 2袋**  
220g(4個)×2 No.64621  
**5%UP 1,760円**  
+88ポイント 税込 1,900円  
黒豆入りのやわらかな生地と粒あんの上品な甘さが絶品。

**常凍  
黒蜜風味ようかん  
2袋** 240g(20g×12本)×2  
No.64622  
**3%UP 1,600円**  
税込 1,728円  
国産小豆を3種類の砂糖で炊いた、コク深い味わいです。

**常凍  
せんべい ごま  
2袋** 6枚×2 No.64638  
**528円お得!**  
合計価格 1,760円 ▶ **1,232円**  
税込 1,330円  
1袋 6枚 No.64639  
**880円**  
税込 950円

**常凍  
せんべい しょうゆ 2袋**  
6枚×2 No.64640  
**528円  
お得!**  
合計価格 1,760円 ▶ **1,232円**  
税込 1,330円  
**せんべい ざらめ 2袋**  
6枚×2 No.64641  
**528円  
お得!**  
合計価格 1,760円 ▶ **1,232円**  
税込 1,330円

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

**常凍  
アイス&チョコ各5個**  
バニラ120ml×5  
チョコ120ml×5  
No.9264  
**5,000円**  
税込 5,400円

**常凍  
ドリームプリン  
カスタード  
6個** 常凍  
78g×6 No.64642  
**3%UP 2,520円**  
税込 2,721円  
**フルーツゼリー  
温州みかん  
6個** 常凍  
85g×6 No.64643  
**3%UP 2,160円**  
税込 2,332円

**常凍  
米粉ロールケーキプレーン  
2箱** 1箱3切×2 No.64625  
**5%UP 3,300円**  
+165ポイント 税込 3,564円  
小麦粉を使わず、しっとりとした生地に仕上げました。

**常凍  
アーモンドと蜂蜜の  
リエージュ風ワッフル  
8個** 3%UP 3,200円  
No.64624 税込 3,456円  
リエージュワッフルをSONOKO風にアレンジ。絶妙な食感と香味。

**常凍  
力力オ飴  
2袋** 常凍  
50g×2 No.64626  
**2%UP 660円**  
税込 712円  
**ちゅらしお飴  
2袋** 常凍  
50g×2 No.64627  
**2%UP 660円**  
税込 712円

**A 地域お届け日**  
・本州(青森県・秋田県・岩手県を除く)  
・四国(高知県・徳島県・愛媛県県一部地域を除く)  
1/14(水) もしくは 1/17(土)  
1/21(水) もしくは 1/24(土)  
1/28(水) もしくは 1/31(土)  
2/4(水) もしくは 2/7(土)

**B 地域お届け日**  
・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)  
1/15(木) もしくは 1/18(日)  
1/22(木) もしくは 1/25(日)  
1/29(木) もしくは 2/1(日)  
2/5(木) もしくは 2/8(日)  
1/27(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・ドライアイス代が含まれています



# 美味しく、しっかり食べて、整うカラダへ

良質な素材を吟味し、不要な食品添加物や油脂を使わない食事を、規則正しく。

鈴木その子の食養理論を受け継いだ「SONOKO式献立セット」を、生活やお好みに合わせて実行しませんか。

栄養バランスを考えたバラエティー豊かな美味しいメニューで、内側から輝くような健やかなカラダをめざしましょう。



## 数量限定 1月の4週間完全実行献立セット

**78,000円 税込 84,240円** 常凍

召し上がり方の一例  
(メニュー表)付き

3食+間食+夜食 ×7日分×4週間=計140食

浅煎りコーヒータイプ または ほうじ茶タイプ 送料¥0 単独発送

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	1/5(月)～1/19(月)	1/6(火)～
第2週	1/12(月・祝)～1/26(月)	1/13(火)～
第3週	1/19(月)～2/2(月)	1/20(火)～
第4週	1/26(月)～2/9(月)	1/27(火)～

お申し込み受付期間

**1/14(水)まで**

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

プレゼント



※お届け日は、地域や天候・交通情報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。※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週間後の体構造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)※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

## 新製品のハンバーグやグラタンが入ってうれしい!

**数量限定 1月の1週間グルメセットA** No.64646 **21,000円 税込 22,680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



【セット内容】牛肉と春雨のチャブコギ、ウィズボーンチキンカレー、**NEW**国産肉100%芳醇デミグラスハンバーグ、焼きフライ 極旨メンチカツ、黒毛和牛と実山椒の佃煮、スライスハム、蒸し鶏のガーリック風味、海の幸マカロニグラタン、真だらの味噌漬け焼き、国産真さばのスマート風味、ノンオイル中華 海老チリソース、北海道産小豆のもちりあんまん、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、和膳ひじきの煮物×2、和膳きんぴらごぼう、和膳ごぼうの甘酢ゆず風味、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×2、うぐいす豆の煮豆、茎わかめ煮、極み角食パン、トーストクリーム×2、らーめん風、そのままのどら1個、せんべい ごま、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



## 人気のとんかつやごちそう丼ぶりもお楽しみください

**数量限定 1月の1週間グルメセットB** No.64647 **21,000円 税込 22,680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



【セット内容】焼きフライ ハーブ豚とんかつ、スペイシーチキン、**NEW**国産肉100%芳醇デミグラスハンバーグ、黒毛和牛の極旨牛すき丼、放牧豚のボロニアソーセージ、国産豚肉100%ミートオムレツ、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、天然鯛入り餡かけしんじょう、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、国産たらこクリームパスタソース、具だくさんミニストローネ、国産小松菜のみそ汁、国産具材の筑前煮、和膳きんぴらごぼう、和膳切り干し大根、いんげん豆の煮豆(小分け)×3、和膳きざみ昆布の土佐煮、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)×2、極みココナッツパン、極み厚切り山型パン、トーストクリーム×2、釜揚げうどん、黒豆塩大福、チーズゼリー葡萄、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



## 新年会の季節、食生活を整えて、寒さに負けない元気なカラダに!



※セール品・プレゼント品は十分ご用意しておりますが、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。※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

## 数量限定 1月の朝昼間食セットプラス

No.64648 **14,500円 税込 15,660円** 常凍

2食+間食 ×7日分=計21食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【セット内容】国産牛100%プレミアムミートローフ、**NEW**国産肉100%芳醇デミグラスハンバーグ、無塩せきポークワインナー スパイシー、北海の恵みごちそう丼、焼きフライ エビフレイ、真だらの味噌漬け焼き、ノンオイル調理 タイレッドカレー、海老と香りバジルクリームパスタソース、具だくさんミニストローネ、からだ想いの鶏スープ、国産具材の筑前煮、極みチョコチップパン、極み厚切り山型パン、トーストクリーム×2、小麦香る生パスタ、栗まん、せんべい ごま、チーズゼリー葡萄

※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



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)及ぶ点などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。  
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となります。



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

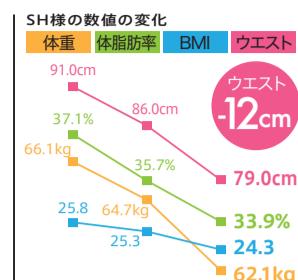
### 8週間ダイエット\*1 献立セット 常凍

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)付き

150,000円 税込 162,000円 送料0円 単独発送

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  
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、しっかりと食べながら健康的なダイエット\*1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\*1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、お届け地域や天候、交通事情によりご希望に添えない場合がございます。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。あらかじめ了承ください。\*1 ダイエットは1日1400kcalに制限することによる。\*2 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21人(年齢41.7±8.6歳)が対象として、プログラムを開始する前と8週間後の体構造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して、1日の摂取エネルギーをおよそ1400kcal、たんぱく質17%・脂質13%・炭水化物70%で摂取する食事プログラムによる。期間は8週間。体重5.94±2.71kg(77.76±15.25kgから71.81±14.19kg)に有意に減少。※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

### 常温で保管できるSONOKOの人気総菜にサプリもプラス

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

No.62723 19,800円 税込 21,384円 常凍

### 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

単独発送 No.62724 22,800円 税込 24,624円 常凍

【セット内容】国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、黒毛和牛の極旨牛すき丼、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、国産真さばのスマート風味、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、国産小松菜のみぞ汁×2、ノンオイル中華 中華丼、ノンオイル中華 万能肉味噌、国産食材の筑前煮、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×2、フルーツゼリー温州みかん、チーズゼリー葡萄、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、ありがとう乳酸菌 7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

### 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.62725 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



【セット内容】焼きフライ コロッケ、国産肉100%直火焼きハンバーグ、黒毛和牛の極旨牛すき丼、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、国産小松菜のみぞ汁、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、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、国産小松菜のみぞ汁、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、和膳きざみ昆布の土佐煮、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マージー キング(いちご&トマト)、カシューなツツクッキー、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.62726 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】越後もちぶたのハンバーグ～トマト煮込み～、黒毛和牛の極旨牛すき丼、スライスハム、国産真いわしのしょうが煮、国産真さばのスマート風味、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、国産小松菜のみぞ汁、和膳切り干し大根、和膳ごぼうの甘酢ゆず風味、和膳きざみ昆布の土佐煮、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×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

### スタンダード献立セット

No.62728 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



【セット内容】黒毛和牛の極旨牛すき丼、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、だし薫るかき玉風親子丼、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

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 ※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

### 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した。

ご予約後、ご案内の日時にご相談専用ダイヤルにお電話をいただきますと、お待たせせずに実行相談員が対応いたします。

※ご予約が殺到した場合、ご希望の日時にご相談をお受けできない場合がございます。※担当者のご指名はお受けいたしかねます。ご了承ください

◆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



### 新製品・リニューアル情報



#### ユタカミ モイストリペアオイル

ダメージやパサつきに悩む大人の髪をケアしながらツヤと輝きで満たし美しく仕上げます。  
常凍 58mL No.62997 3,000円 税込 3,300円



#### 国産肉100% 芳醇デミグラスハンバーグ

厚みと食べごたえも自慢のハンバーグに、17種類の素材が溶け込んだソースを絡めました。  
常凍 200g No.64946 1,120円 税込 1,209円

#### パッケージリニューアル

●SONOKO G.Gロゼ

#### なくなり次第終了

●セレクト KENT ヘアブラン フフツ

#### 価格変更(12/1より)

●コシヒカリ 5kg	6,980円 → 8,300円(税込8,964円)
●定期便コシヒカリ 5kg	6,400円 → 7,800円(税込8,424円)
●コシヒカリ小分けパック 450g	730円 → 830円(税込896円)
●定期便コシヒカリ小分けパック 450g×10	6,400円 → 7,800円(税込8,424円)
●ササニシキ 5kg	5,980円 → 8,300円(税込8,964円)
●定期便ササニシキ 5kg	5,000円 → 7,800円(税込8,424円)
●ササニシキ小分けパック 450g	590円 → 830円(税込896円)
●定期便ササニシキ小分けパック 450g×10	5,000円 → 7,800円(税込8,424円)
●セレクト 特別栽培米魚沼産こしひかり	6,400円 → 8,300円(税込8,964円)
●杵つき餅	1,260円 → 1,380円(税込1,490円)
●トキノのり	3,280円 → 3,480円(税込3,758円)
●焼海苔	1,280円 → 1,400円(税込1,512円)

#### 価格変更(1/1より)

●氷温®熟成そのこ米ごはん	380円 → 420円(税込453円)
●氷温®熟成そのこ米ごはん 1箱36パック	12,600円 → 13,680円(税込14,774円)
●セレクト 味の母	925円 → 1,000円(税込1,080円)
●セレクト 魚屋甚平・浅漬の素	490円 → 560円(税込604円)
●セレクト オーガニックシュガーシロップ 2袋	590円 → 640円(税込691円)

### 総合カタログをお持ちですか?



会報誌に掲載のないすべての定番品を掲載した保存版総合カタログをお届けします。ご注文の際に会報誌と一緒にご活用ください。

カタログをご希望の方はお電話またはオンラインショッピングでもオンラインショッピングではデジタルカタログもご覧いただけます。

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 ※セール品・プレゼント品は十分ご用意しておりますが、万一商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!**  
お葉書またはメールにて、エピソード、ご住所、お名前、会員番号、ご年齢をご記入の上お写真とともにお送りください。

**1000P プレゼント** こちらの葉書でご応募ください!

**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** info-sonoko@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。

**プラチナ特典の素敵な誕生日プレゼントにびっくりしました**

千葉県 山口三奈様



SONOKOの皆様、いつもありがとうございます。お誕生日月にありがたい葉書が届き、「常温グレメ献立セット」をプラチナ特典のプレゼントとしていただきました。段ボール箱を開けてみて、思っていた以上の品物の数と、普段の私にはなかなか買えないような品物まで入っていて、本当にびっくりしました。普段は「乾わかめ」や「万能だしの素」を除くと、家族の中でSONOKO食品を主に食べているのは私ですが、夫が「ドリームプリンカスター」とゼリーが大好きなのでお裾分けします。ここ何年、毎月たくさんの注文ができるない私にまで素敵なプレゼントをありがとうございました。

お心のこもったお葉書をありがとうございます。毎日のお料理すべてに欠くことのできない調味料類の大切さをご存じゆえ、ご家族の健康を願われ、心変わらずご愛用頂けていること、感謝と共にとてもうれしく思います。心ばかりですが、「結果につながる献立セット」として、また、食卓のにぎわいとして、お役立てくださると幸いに思います。今後も山口様の美と健康のお手伝いをさせていただきながら、喜んでいただけるSONOKOをめざしていきますので、どうぞ末永くよろしくお願いいたします。

コーレンセンター  
大石

心落ち着く香りが朝のルーティンです

千葉県 新留香代様



SONOKOの香水をいつも愛用しています。朝出かける前のルーティンです。いろいろな香水がありますが、SONOKOの香水はどぎつくなく心落ち着く香りで、周囲の人にとっても気分がよいのではと思います。これからもずっと使っていきたいです。つけ方や量などをいまだに試行錯誤しているので、アドバイスをもらえるとうれしいです。

SONOKOの香水をご愛用いただきありがとうございます。創業者の鈴木その子は香りを心地よさをもたらす大切な要素と考えてました。首筋に1滴ほどで十分香りを楽しめ、手首につければ軽く漂います。先日のリニューアルでスプレータイプになり、より快適にお使いいただけるようになりました。今後も新留様の毎日の中でお役立ていただけますよう頼っております。

化粧品担当  
高橋

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。

## SONOKO のポイントサービス

### ■ ポイントを貯める

- パール会員様は1%、プラチナ会員様は3%のポイントがお買物のたびに貯まります
- 一部ポイント対象外の製品がございます。詳しくはスタッフにお問い合わせください。
- 有効期限は最終購入日から1年間で、お買物のたびに自動延長されます。
- ご返品された場合、相当分のポイントを差し引かせていただきます。

### 👑 会員ステージについて

ランクアップするとポイント還元率がアップ! さまざまな特典もご用意しています

パール会員	プラチナ会員
ポイント還元 1%	ポイント還元 3% 年2回 スペシャル プラチナカード

※前年度または今年度内のご購入金額が20万円(税別)に達すると、翌月からプラチナ会員にランクアップします  
前年度:2024年4月1日～2025年3月31日、今年度:2025年4月以降  
※定期便・福袋・サービス・イベント参加費も含むすべての購入が累計金額に合算されます  
※オンラインショップは月1回送料無料の対象外です

### ■ ポイントを使う

- 貯まったポイントは次回以降のお買物で1ポイント=1円としてご利用いただけます
- ポイントを使ったご注文も有効期限の自動延長の対象となります。
- 送料・代引き手数料にポイントをご利用いただくことはできません。
- ご本人様以外へのポイントの譲渡や合算、現金への換金はできません。

### 🚚 定期便について

長く続けるほどにご愛用のお品がどんどんお得になる便利なサービスです

定期購入時			
毎回 10% ポイント付与 1～12回目	毎回 15% ポイント付与 13～24回目	毎回 20% ポイント付与 25回目～	全国どこでも 毎回送料無料

※変更・休止・解約は、お電話にて承ります。次回お届けの1週間前まで(そのご来店便は20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  
※2回連続のお休みはできません

## ご利用ガイド

<b>ご注文</b>	<b>電話</b> 受付時間 / 10:00～18:00 (月曜定休) <b>0120-88-7878</b> ● IP電話・固定電話をご利用の場合 TEL.03-4335-7750	<b>SONOKO 銀座店</b> 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
	<b>FAX</b> 受付時間 / 24時間受付・通信費無料 <b>0120-48-7717</b>	<b>104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 銀座幸ビル1F・2F</b> <b>TEL.03-4335-7878</b>
	<b>郵便</b>	<b>オンラインショップ</b> 受付時間 / 24時間受付 <a href="http://www.sonoko.co.jp">www.sonoko.co.jp</a>

## お支払い

### クレジットカード

- お支払いは一括／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。
- 初めてのご登録の際は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ので、あらかじめクレジットカードをお手元にご用意ください。
- クレジット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での操作が必要になる場合がございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。

ご登録の際は、ご登録のクレジットカード情報を登録して下さい。

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

\*銀座店でのご購入時のご利用になります  
※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の番号の下4桁と有効期限のみお伝えください  
※1：1万円以上の買い物の場合はご利用可能  
※2：分割回数は3、5、6、10、12、15、18、20、24回より  
※3：3/1～6/15、8/1～11/15の期間ご利用可能

### 代金引換

- 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、個数口ごとに代金手数料として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(税別)以上の場合、代引き手数料・送料ともにSONOKOが負担いたします。
- 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。

※1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします

## お届け

### お届け方法

宅配便にてお届けいたします。

- 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時までのご注文で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

**全国一律 779円(税込)** 1個口につき

- お電話注文は1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で送料無料。
- 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。
- 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。

※1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします

## お問い合わせ

### お問い合わせ

音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。

- 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
- 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
- SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
- 個人情報・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を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、操作をせずに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・交換に関しては事前に左記のお問い合わせ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(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

#### 返品・交換をお受けできないもの

- 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
- 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お手続きの上、ご指定の口座より一旦引き落とし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。

あけましておめでとうございます。  
今年はもっとキレイに、そして健康的に過ごしたい方、  
今年も忙しく働く毎日を元気に乗り切りたい方へ  
SONOKOの4週間献立を続けていただきやすい  
キャンペーンをご用意しました。

**4週間献立 3ヶ月継続キャンペーン**

ご注文方法 お電話注文限定 / ご注文締め切り: 2026年1月14日(水)まで

**3ヶ月継続特典**

**①毎月8,000円割引!**  
(3ヶ月合計24,000円割引)

**②豪華プレゼント付き**  
※詳しくはお電話でお問い合わせください  
毎日の食生活がより楽しく、  
続けやすくなるアイテムをお届けします。

新しい一年を、無理なく、心地よく。  
皆様の“今年はもっと健康に美しく”を、SONOKOがお手伝いします。

**イベントのお知らせ**

**2/7(土) 名古屋**  
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  
地下鉄「東山線」「名城線」  
栄駅から徒歩約2分  
TEL: 052-955-1001

**2/8(日) 大阪**  
会場 ハートンホテル北梅田  
3階もえぎ

大阪府大阪市  
北区豊崎3丁目12-10  
中津駅4番出口から徒歩約2分  
JR大阪駅・  
各線梅田駅から徒歩圏内  
TEL: 06-6377-0810

開場・受付 11:45  
定例会 12:15~13:45  
販売会 13:45~15:30  
受付終了 15:15  
閉 場 15:30

事前ご予約特典  
「うれしい/ご来場プレゼント」  
数量限定販売  
「極みメロンパン」  
(なくなり次第終了)  
予約締切  
(1月15日(木)まで)

※11:45~12:15もお買物ができます  
ご予約不要ですが、ご予約いただくと特典がございます。商品には限りがございますので、お早めにご来場ください。

当時は会場限定のお買い得商品が満載!  
お問い合わせ・お申し込み先 0120-88-7878

【ご予約制】  
**SONOKO  
ミニイベント**

普段なかなかお目に掛かる機会のない会員様へ、様々なお話や体験を直接お届けにまいります。事前ご予約制・少人数でのアットホームなイベントです。ぜひお気軽にお参加ください!

【開催予定】  
● 1月11日(日) …… 岐阜  
● 2月1日(日) …… 町田

※該当地域にお住まいの会員様へは、会場や開催時間など改めて葉書やメールマガジン等でご案内いたします。  
※その他の地域でも順次開催を予定しております。

詳しくはお気軽にお問い合わせください。

## 銀座店の ご案内

営業時間 1F CAFE 11:00~20:00  
2F 11:00~19:00  
1/1(木・祝)・2(金)休業 1/3(土)初売りのため特別営業 1/4(日)2F 終日CLOSE  
1/18(日) 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業 / 2F 終日会員様貸切営業

**2026新春初売り** 2026年 1/3(土) 10:00~18:00  
受付 10:00~17:30 会員様限定貸切  
※SONOKO CAFEは休業とさせていただきます

**1 豪華来場プレゼント** 来場でもれなく人気のSONOKO商品がもらえる

**2 CAFE お正月特別メニュー**  
お汁粉など

**3 初売りセット特価**  
Aセット Bセット Cセット

**4 お買得品**  
人気のサブリ 最大30%OFF  
化粧品 最大20%OFF  
食品 30%OFF

**銀座店献立実行部 ~新春4週間献立実行キャンペーン~**  
4週間完全実行献立を銀座店にてご注文いただくと、今なら**お得な特典**が付いてくる!

**特典1** 銀座店献立実行部4献チャレンジお申し込みで  
割引または豪華プレゼントの特典付き♪

**特典2** 実行中、CAFEご来店時、庄水入りドリンクと  
GG(5粒)をサービス!(1日1回まで)

**特典3** 週に1回(計4回)間食を  
CAFE特製スイーツにチェンジ!

**特典4** 見事!実行達成したらCAFEお食事券  
(1回分)をプレゼント!

新しい年のスタートと共に一緒に4献チャレンジで開運スタート!

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 /**  
『柚子香る秋鮭のこ鮨と  
黒毛和牛ひじき御飯』  
2,400円(税込)

限定プレート内容  
● 黒毛和牛と実山椒の佃煮と  
ひじき煮の炊き込み御飯  
● みそ汁

販売期間 1/4(日)~1/31(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

**会員様  
ご本人に限り  
CAFEメニュー  
20%OFF**

1/16(金)~18(日) お楽しみ付き販売  
1/18(日) 1月のトキノ会定例会  
ゲスト講師: YUTAKAMI共同企画者  
岡田啓介氏

予定 2/13(金)~15(日) お楽しみ付き販売  
2/15(日) 2月のトキノ会定例会  
新製品のご紹介【春のメイク講座】  
美容スペシャリスト SAY★GO

2026  
**THE NORIKO**

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 VOL. 103

令和8年、明けましておめでとうございます。皆様には健やかに新春を迎えたこととお喜び申し上げます。

1月は創業者鈴木その子の誕生月、本年で生誕94年を数えます。そして1月といえば、ピンと張りつめた空気の中で迎える3日の開運福袋のお渡し会の様子が思い浮かびます。

1990年代に入り、毎年「開運福袋」を「自らの仕事」として誰にも任せず極少数の社員だけが携わる形で作業が始まった鈴木その子入魂の福袋は、あくまでも自分の手でつくることに徹していました。福袋に入れる品物も、おせちと同様に一年を通して探し求め、選び、集め、用意したもの。それらは国内外を問いません。常にその思いで、鈴木その子に響くものが選ばれていました。それを受け取る皆様の想いは年々高まり、その数は増え続け、90年代後半になると時間的にも数量的にも新年に間に合わない恐れが出てくるほど。そこで本社の大ホールを埋める数の福袋をつくるために社員が急遽増員されることになりました。

特に1998年頃から1999年は、年末ぎりぎりまでテレビ出演やNHK紅白歌合戦の白組応援ゲスト出演などで大晦日にも一日中予定があり、身動きができない忙しさでした。それでも2000年の福袋は無事に皆様のもとへ届けることができたのです。

鈴木その子にとってこの最後の年末には忘れない思い出がありました。それは紅白出演後、浅草に初詣に行かれたことです。例年多忙を極める年末年始が常だった鈴木その子にとって、珍しい行動でした。明けて2000年1月1日は、新年の特番に生出演。そして翌々日には福袋のお渡し会へ。会員の皆様お一人お一人に笑顔で福袋をお渡しされました。本当に休む暇なく動き続けられた姿に、改めて感謝の思いで胸が熱くなります。

あれから26年の時が経ちました。胸元に素敵なネックレスやペンダントをつけていらっしゃる会員様をお見受けします。「これは福袋に入っていたんですよ」と誇らしげに仰る皆様。こうして皆様と鈴木その子は繋がっているのだと、温かな気持ちになります。

今年は午年。午年は駆け抜ける馬が象徴するような力強さとスピード感で世の中が大きく動く年と言われています。年の始めに期待と緊張感を持って進んでいこうと決意した次第です。

本年もよろしくお願ひいたします。

