

2026

1

THE SONOKO

VOL.382

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

美しく健康に1年を作るために
今年もSONOKO式で頑張りましょう

明けましておめでとーうーがーいませーす



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

Debut



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
MOIST REPAIR OIL

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ますとともに、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いいたします。

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%。植物性たんぱくで増量せず、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ーがベースですが、SONOKOではさまざまな野菜を使ったビュ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にご堪能ください。

／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プ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

120g×2 **3%UP** 1,920円 税込 2,073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

240g×2 **3%UP** 2,240円 税込 2,419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



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

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

250g×3 **3%UP** 2,700円 税込 2,916円



今月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
- ☒ だし薫るかき玉風親子丼 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！



温めるだけで豪華メニュー！ いくつあってもうれしいレトルトがずらり！

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

オンラインショップ
www.sonoko.co.jp

Shop 銀座店 営業時間 1F 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 ＼



自分を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語りします。

皆様のお声に応じ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。数カ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じて生まれたのが、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。「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週間で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。



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が、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。たとえご自身が食さないものでも、待ち望む皆様の喜ばせたい、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、美味しく健康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お届けできたのです。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。



コールセンター 保科
1982年入社

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間に売れました。ある日その子先生が何気なくつくった、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

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 凍

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

または

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



TOKINO G.G 50粒入 2袋
トーストクリーム 6個



※セール品・プレゼント品は十分にご用意いたしておりますが、万一一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す。

ほっこり

総菜

鍋の具に「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%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%UP 1,300円 税込 1,404円

調理例

香味野菜・スパイス

温かい鍋やスープにプラスするなら、ジンゲロールを含む生姜やアリシンを含むにんにくなどの香味野菜はいかがですか。食欲そそる香りとピリリとスパイシーな風味でぽかぽかに。「あらびき黒胡椒」などのスパイスもおすすです。

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%UP 2,560円 税込 2,764円

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

アレンジレシピ

万能

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%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、さらに美味しいぽかぽ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%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%UP 2,280円 税込 2,462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甘コーヒー

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%UP 3,880円 税込 4,190円

その子ブレンド浅煎り珈琲 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 ギャ・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%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。どうぞご了承ください

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。

デザート級の美味しい一杯でほっと一息♪

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%UP 2,100円 税込 2,268円

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 1,420円
+71ポイント 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。

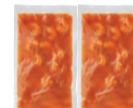


ごろりと入った海老が好評！
やさしい甘みのチリソース

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）と追ひ麴仕立ての生味噌（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



3個ずつで
うれしい！

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



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ほかほ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。

美味しく飲んで、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
+210ポイント 税込 3,240円



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 12,000円
+840ポイント 税込 12,960円

1箱10本
50ml×10 No.64484

5%UP 4,000円
+200ポイント 税込 4,320円



私の逸品

米麴と酒粕のあま酒

稲垣京子様

“ 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くて、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

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。

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*1+補修成分*2

「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*1と補修成分*2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*の香りを邪魔しない無香料

*「YUTAKAMI シャンプー」「ヘアバック」「コンディショナー」

*1 シア脂、ヤシ油、コメ胚芽油、ツバキ種子油、アーモンド油、オリーブ果実油、カナバラ果実油、マカデミア種子油、ヒマワリ種子油、ホホバ種子油、スクワラン、アルガニアスピノサ核油/保湿成分 *2 イソステアロイル加水分解セラチン(羊毛)

Debut



NEW

YUTAKAMI
MOIST REPAIR OIL
SONOKO

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

髪を洗った後とスタイリング時が基本 上手に使うと美しくさらめ髪に

「YUTAKAMI モイストリペアオイル」は、アウトバス(バスルームの外)で使うヘアオイルです。洗った後のタオルドライした髪にも乾いた髪にもお使いいただけます。

ショートヘア
1〜2プッシュ

ミディアムヘア
2〜3プッシュ

ロングヘア
3〜4プッシュ

洗髪後のタオルドライした髪に

髪の中から毛先を中心になじませてからドライヤーで乾かすと、まとまりやすくなり、ツヤのある髪に仕上がります。

朝のスタイリング時に

乾いた髪の毛先を中心に少量をなじめると、パサつきや広がりを抑えてツヤ感を与え、美しい仕上がりをキープします。

お休み前の髪にも

乾かした後の髪に少量をなじめると、寝具と髪の摩擦を防ぎ、しっとりまとまる髪を保ち、翌朝のセットもスピーディーに。

今ならお得に 始められます! / YUTAKAMI トータルヘアケア

基本のケアに、「YUTAKAMI モイストリペアオイル」の仕上げのケアが加わったトータルヘアケアで、豊かな美しさを宿す髪へ。

YUTAKAMI MOIST REPAIR OIL & ヘアケアセット

- YUTAKAMI シャンプー 400mL
- YUTAKAMI ヘアバック 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

耀きあふれる
豊かな人生に
「YUTAKAMI」



末梢部位の血流に着目!
冷え*が気になる
季節の必需品
詳しくは▶9面へ
*冷えにより低下した末梢部位の体温

YUTAKAMI 機能性表示食品 常凍

2袋
135粒×2
90日分
10%UP 24,000円
No.64491 +2,400ポイント 税込 25,920円

【届出表示】本品にはカメラサポニンB2が含まれます。カメラサポニンB2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ことが報告されています。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。

乾燥
小じわ

ハリ
不足

ツヤ
不足

グランクリーム抜きで年齢サイン対策は語れません

エイジングケアは「グランクリーム」抜きでは語れない。SONOKOはそう考えています。肌の水分を保つ働きは加齢とともに減り、水分の蒸発を抑える皮脂量も減少。乾燥が進み、ハリ不足や乾燥小じわなどの肌トラブルの原因に。肌を健やかに保つのに必要な水分や油分だけでなく、年齢を重ねた肌を見つめたさまざまな成分を惜しみなく配合した「グランクリーム」こそがエイジングケアの要であり、美しさのために欠かせない朝晩の習慣です。



ザ・ソノコ
グランクリーム

45g No.64504

25,000円 税込 27,500円



フェイスパウダー
30g (パフ付き)

現品が
もらえる

独自成分
クイーンオブ
ホワイト®
(保湿・整肌成分)

高濃度
フラレン
(整肌成分)

年齢を重ねた
肌に必要な成分を
惜しみなく配合

リンゴ幹細胞
エキス
(保湿成分)

3種のセラミド
セラミドAP/セラミドNG/
セラミドNP(保湿成分)

独自の
エマルジョン技術
(肌なじみ・浸透性)



正しく使って未来をさらに美しく! /



〈実寸〉

パール2粒分

パール2粒分を手のひらにとり、両手で温めて溶かし、クリームが透明になったら顔全体を包み込むように押さえ、首やデコルテにも伸ばします。適量を使うと1か月に「グランクリーム」1個が目安です。

※エイジングケアとは年齢に応じたスキンケアのこと ※浸透とは角質層まで ※クイーンオブホワイト®とはカンゾウ根エキス、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、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、セイヨウトチノキ種子エキス(保湿・整肌成分)

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。

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でもさまざまな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、



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

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っています。

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

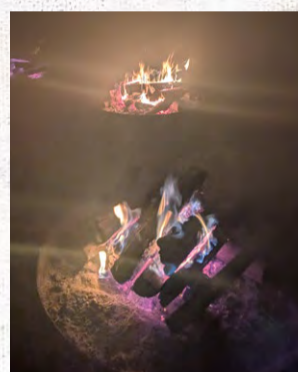


大量の薪。樹齢30～40年のナラを伐採すると新芽が育ちやすく、森を守ることにもつながります

建物の地下で、細い薪や束ねた薪などを使い分けながら焚いていきます。薄暗い空間には火床から立ち上る煙に加え、薪とかつおの水分も充満し、目が開けられないほど。大量の薪を運ぶ火床での作業は、危険も伴う力仕事です。

ナラ材の薪

の燻香がかつおを美味しくするまでに必要な時間は、1週間から10日ほど。ずっと焚き続けるわけではなく、夜7時に火入れを一旦止め、朝方にかけて徐々に温度を下げることで、温度差をしっかりとつけるのが重要です。身を2つにすっと割ることができ、その中身が美しい鮎色になったら、水分がよい塩梅に減った証。一番美味しい頃合いになるまで、41年の経験を持つ工場長が、毎晩欠かさず火床を確認して見守ります。



急造庫の薄暗い地下。職人が薪をくべながら見守る火床からの煙と蒸気が立ち込め、目の前が見渡せないほど

海の恵みの豊かな旨みを顆粒だしと液体だしでお届け

職人による過酷な作業の繰り返しの中で完成する、燻香を纏ったかつおぶし。SONOKOの「万能だしの素」には細かく砕いたかつおぶしを使うので、一般的なかつおぶしよりも低い水分量に仕上げるため、多くの薪と人手が必要です。そして、上品な風味に仕上げるために、表面を削いで強いスモーク臭を取り除いてから、あさり、真昆布、煮干しいわしを合わせ、天然の海の旨みが織りなす奥行きのある風味のだしをつくり上げています。

希釈タイプの液体だし「便利つゆ」も、かつおの旨みが生きた一品。むろあじぶし、さばぶし、煮干しの4種類のだしを別々につくってから合わせる手間を惜しまず、お蕎麦屋さんのような本格的な製法でおつくりしています。

いずれもSONOKO式の美味しさを支えるロングセラーのお品。日本に伝わるだしの豊かで奥深い風味を毎日の食卓でご堪能ください。

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 No.64606 常凍

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 常凍



合計価格 4,200円▼

3,500円 税込3,780円

700円
お得!

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
節味菜 50g
ちりめん山椒 50g
しらす煮 50g
茎わかめ煮 100g

No.65258 常凍

合計価格 3,280円▼

2,800円 税込3,024円

480円
お得!

※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す。

化粧品

SONOKO 最高峰の
エイジングケア美容クリームなんと/
現品が
もらえる!ザ・ソノコ
グランクリーム45g
No.64504フェイスパウダー
30g(パフ付き)25,000円
税込 27,500円

クイーンオブホワイト®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。

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.645033%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®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

【薬用シワ改善部分用クリーム】

20g
No.645023%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。



プレゼント

ザ・ソノコ クレンジング
ウォーター 3mL 2個ザ・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。



プレゼント

ザ・ソノコ クレンジング
ウォーター 3mL 2個ザ・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、メイクや皮脂をすする。



プレゼント

ザ・ソノコ クレンジング
ウォーター 3mL 2個ザ・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。



プレゼント

ザ・ソノコ
セラム 4.5mL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.64496

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。



プレゼント

ザ・ソノコ
セラム 4.5mLザ・ソノコ
リペアローション

120mL No.64497

3%UP 7,200円
税込 7,920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。



プレゼント

ザ・ソノコ
グランクリーム 4.5g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がり肌に、艶めきと輝きを。



プレゼント

ザ・ソノコ
セラム 4.5mL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*1と高い保湿力で、輝く肌へ。



プレゼント

ザ・ソノコ
セラム 4.5mL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。



プレゼント

ザ・ソノコ
セラム 4.5mLザ・ソノコ
balancing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*2。豊かなうるおいで肌を包み込み、もちもちハリ肌へ。



プレゼント

3Dデザインセラム
2g

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、ピンッと引き締まっ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、心地よいうるおいで守ります。

※写真は
さっぱりタイプです
※ファンデーション
ケースは別売ですSONOKO
ファンデーション

さっぱりタイプ 12g

ピンク No.64519 オークル No.64520

しっとりタイプ 15g

ピンク No.64517 オークル No.64518

3%UP 各 5,000円
税込 5,500円

プレゼント

せっけん 2個

敏感肌パッチテスト済み*3

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。



プレゼント

せっけん 1個

敏感肌パッチテスト済み*3

モイストチュア
ボディクリーム 2本

【薬用ボディ用保湿クリーム】

2本

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*4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

【薬用美容ハンドクリーム】

2本

45g×2 No.64508

6,600円
税込 7,260円

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円ユタカミ
YUTAKAMI モイストリペアオイル

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



プレゼント

YUTAKAMI
ヘアケアキット
1セットユタカミ
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。



プレゼント

YUTAKAMI
ヘアケアキット
1セットユタカミ
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*5に浸透してダメージを補修。



プレゼント

YUTAKAMI
ヘアケアキット
1セットユタカミ
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。



プレゼント

YUTAKAMI
ヘアケアキット
1セットヘアカラー
トリートメント

200g×2 No.64511

200g×2 No.64512

5%UP 各 6,000円
+300ポイント 税込 6,600円※写真は
ダークブラウンです

※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®とはカンゾウ根エキス、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、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、セイヨウキダマ根エキス、セイヨウトチノキ種子エキス(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

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。

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

プレゼント



TOKINO G.G
50粒入 1袋

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。



「さらにもう1本/」

プレゼント



萩水 1本

TOKINO G.G & 萩水セット

常 凍

TOKINO G.G 180粒×2
萩水 35ml
No.64476

48,000円
税込 51,840円



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

プレゼント



SONOKO GG
50粒入 1袋

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。



「さらにもう1本/」

プレゼント



萩水 1本

SONOKO GG & 萩水セット

常 凍

SONOKO GG 180粒×2
萩水 35ml
No.64475

48,000円
税込 51,840円



SONOKO GG

常 凍

180粒 No.64471

3%UP
20,000円
税込 21,600円



SONOKO G.Gロゼ

常 凍

3本
150粒×3
No.64480

40,000円
税込 43,200円

1本あたり
約13,334円

プレゼント



SO LIFTIE
1箱10本

1本
150粒
No.64479

3%UP
14,000円
税込 15,120円

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。



萩水

常 凍

6本
35ml×6
No.64477

45,000円
税込 48,600円

「さらにもう1本/」

プレゼント



萩水 1本

3本
35ml×3
No.64478

5%UP
24,000円
+1,200ポイント
税込 25,920円

カラダのバランス調整に大切な必須ミネラルを配合。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

機能性表示食品

常 凍



2袋 90日分 135粒×2 No.64491

10%UP
24,000円
+2,400ポイント
税込 25,920円

1袋 45日分 135粒 No.64490

5%UP
12,000円
+600ポイント
税込 12,960円

【届出表示】本品にはカメリアサボンB₂が含まれます。カ
メリアサボンB₂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ことが報告されています。
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



5箱 50本
50ml×50
No.64486

20,000円
税込 21,600円

「さらにもう1箱/」



SO ENERGIE
1箱10本

3箱 30本 50ml×30 No.64485

7%UP
12,000円
+840ポイント
税込 12,960円

1箱 10本 50ml×10 No.64484

5%UP
4,000円
+200ポイント
税込 4,320円

食品

ソー リフト
SO LIFTIE

機能性表示食品

常 凍



5箱50本
30ml×50
No.64489

25,000円
税込 27,000円

「さらにもう1箱/」



SO LIFTIE
1箱10本

3箱30本 30ml×30 No.64488

7%UP
15,000円
+1,050ポイント
税込 16,200円

1箱10本 30ml×10 No.64487

3%UP
5,000円
税込 5,400円

【届出表示】本品にはサク鼻軟骨由来プロテオグリカンが含まれます。サク鼻軟骨由来プロテオグリカンは、肌の健康に役立つ機能。
また、膝関節の不快感を持つ方の軟骨成分の分解を抑え、関節軟骨の保護に役立ち、膝関節の可動性、日常生活における膝の動き（階段の上り下り、歩
く、立ち上がる、落ちたものを拾う、座っている）の改善に役立ち、起床時の膝の違和感を軽減する機能が報告されています。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。



能活生活

常 凍

2箱 30粒×2 No.64483

5%UP
14,000円
+700ポイント
税込 15,120円

記憶する力「脳内物質」に着目。
冴えとひらめきにアプローチ。



がんばれ善玉菌

常 凍

5.5g (粉末タイプ)×30包 No.64482

5%UP
3,000円
+150ポイント
税込 3,240円

善玉菌のエサとなる栄養素を
SONOKO独自のバランスで配合。



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

常 凍

6,200円
税込 6,696円

No.64524



数量限定
1月のパンセット

国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん 1個
北海道産小豆のもっちりあんまん 1個
極みメロンパン 1個
極みココナッツパン 1個
極みロールパン 1袋(2個)×2
トーストクリーム 30g×3

常 凍

3,300円
税込 3,564円

No.64525



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

牛肉と春雨の
チャブコギ 3袋

180g×3 No.64526

3%UP
4,200円
税込 4,536円

国産の牛もも肉と野菜、春雨をキ
ムチちゃんを用いたタレで味付け。



数量限定

そのまま美味しい
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

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す。

NEW

国産肉の旨みを堪能できるハンバーグに
芳醇で濃厚なデミグラスソースを絡めました



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.64946

1,120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。

NEW

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

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

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。

NEW

新春レトルトセット



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
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
だし薫るかき玉風親子丼 200g
ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 200g

辛さ★★★★

常 凍
No.64532

合計価格
6,530円▶

1,530円
お得!

5,000円

税込 5,400円

常 凍

黒毛和牛と
実山椒の佃煮 2袋

90g×2 No.64575

2%UP

3,300円

税込 3,564円

山椒と赤ワインの風味を
加えた奥深い甘辛さ。

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オンを基本
に、味噌でコクを加えました。

数量限定

常 凍

放牧豚のボロニアソーセージ
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
食感のソーセージ。

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

ミニハンバーグと白菜の
クリームスープ 3袋

250g×3
No.64550

3%UP

2,700円

税込 2,916円

国産豚の旨みと白菜の甘さが際
立つ、中華だしベースのスープ。

調

常 凍

豚どんセット 2袋

2食分(豚肩ローススライス160g・タレ50g)×2
No.64540

3%UP

1,800円

税込 1,944円

しょうゆベースの甘いタレ
がご飯とも相性抜群。

調

常 凍

豚の味噌焼きセット 2袋

2食分(豚モモスライス160g・タレ50g)×2
No.64541

3%UP

1,560円

税込 1,684円

甘辛味噌ダレが豚モモ肉の赤
身の美味しさを引き出します。

常 凍

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。

無塩せき 常 凍

ポークウィンナー

プレーン 2袋
100g(4本)×2 No.64545

スパイシー 2袋
100g(4本)×2 No.64546

ハーブ 2袋
100g(4本)×2 No.64547

2%UP

各1,680円

税込 1,814円

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

揚げないとりから
2袋

150g(6個)×2 No.64543

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。

常 凍

揚げないむねとりから
2袋

150g(6個)×2 No.64542

3%UP

2,600円

税込 2,808円

塩麹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。

常 凍

手ごねなんこつ入り
つくね 2袋

120g×2
No.64544

3%UP

1,200円

税込 1,296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。

常 凍

だし薫るかき玉風親子丼
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。

数量限定

NEW

調

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た
たる一人分の味噌鍋を
手軽にどうぞ。

常 凍

天然鯛入り
餡かけしんじょう 2袋

120g×2
No.64549

3%UP

2,200円

税込 2,376円

上品な旨みの天然鯛や野菜を入れた
つみに、やさしい風味の餡を絡めて。

常 凍

秋鮭の塩麹漬け焼き3切

210g(3切) No.64552

3%UP

1,600円

税込 1,728円

北海道で獲れた秋鮭を塩麹で味
付け。やわらかく旨みたっぷり。

常 凍

真だらの味噌漬け焼き3切

210g(3切) No.64553

3%UP

1,600円

税込 1,728円

北海道で獲れた真だらを生味噌
とみりんで調味。甘辛さが絶妙。

常 凍

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。

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
味噌煮 3袋

83g×3 No.64556

3%UP

1,440円

税込 1,555円

常 凍

かつを煮
2袋

100g×2 No.64557

3%UP

1,840円

税込 1,987円

常 凍

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**

常凍

辛さ★★★★☆

200g×2 No.64561 **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**

常凍

辛さ★★★☆☆

120g×2 No.64562 **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

常凍

辛さ★★★★★

200g×2 No.64559 **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 No.64560 **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**

常凍

辛さ★★★★★

200g×2 No.64563 **2%UP** **1,560円**
税込 1,684円

**じゃがいも
ゴロゴロカレー 2袋**

常凍

辛さ★★★☆☆

230g×2 No.64567 **2%UP** **1,600円**
税込 1,728円

**ポーク
カレー 2袋**

常凍

辛さ★★★★☆

200g×2 No.64566 **2%UP** **1,460円**
税込 1,576円

**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 No.64564 **2%UP** **1,460円**
税込 1,576円

**チキン
カレー 2袋**

常凍

辛さ★★★☆☆

200g×2 No.64565 **2%UP** **1,460円**
税込 1,576円

**海老と香りバジルクリーム
パスタソース 3袋**

常凍

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

110g×3 No.64579 **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**

常凍

140g×3 No.64577 **5%UP** **2,190円**
+109ポイント 税込 2,365円

**国産帆立のボンゴレ風
パスタソース 3袋**

常凍

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
貝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

常凍 No.64629

合計価格 **3,400円 ▶ 3,000円**
税込 3,240円

400円お得!

数量限定

**北海道かぼちゃの
デザートポタージュ 3袋**

常凍

160g×3 No.64582 **3%UP** **1,440円**
税込 1,555円

ほっくり肉厚の北海道産えびかぼちゃを丁寧に裏ごしたなめらかな口あたり。

数量限定

**ノンオイル中華
九宝あんかけ 2袋**

常凍

180g×2 No.64573 **2%UP** **2,560円**
税込 2,764円

鶏肉や魚介などいくつか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。

**からだ想いの鶏スープ
3袋**

常凍

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**

常凍

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**

常凍

50g×3 No.64600 **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
肉焼売 2袋**

常凍

192g(24g×8個)×2 No.64569 **3%UP** **1,900円**
税込 2,052円

挽き肉は豚も肉と鶏むね肉に限定し、しょうゆベースで味付け。

数量限定

肉まんあんまんセット

常凍 No.64628

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

**ノンオイル中華
海老チリソース 2袋**

常凍

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
肉餃子 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**

常凍

177g(2~3食分(ワンタン15個・スープ7袋)×2 No.64572 **3%UP** **1,840円**
税込 1,987円

**ノンオイル中華
万能肉味噌 2袋**

常凍

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麹味噌をブレンドし、深みのある味わいに。

**すずまる納豆
2セット**

常凍

40g×3パック×2 No.64585 **2%UP** **760円**
税込 820円

**乾わかめ
2袋**

常凍

30g×2 No.64598 **2%UP** **1,700円**
税込 1,836円

数量限定

焼海苔 2袋

常凍

10枚×2 No.64601 **3%UP** **2,800円**
税込 3,024円

パリッとした食感と磯の香り豊かな板のり。

トキノのり 2袋

常凍

乾燥生のり50g×2 No.64599 **5%UP** **6,960円**
+348ポイント 税込 7,516円

サクサク食感と香ばしさを存分に味わえる乾燥生のり。

**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**

常凍

115g×2 No.64586 **2%UP** **1,460円**
税込 1,576円

**海の旨みの
副菜セット**

常凍

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

合計価格 **3,280円 ▶ 2,800円**
税込 3,024円

480円お得!

**味見っ子
2袋**

常凍

100g×2 No.64576 **3%UP** **1,960円**
税込 2,116円

**帆立
しぐれ煮 2袋**

常凍

100g×2 No.64590 **2%UP** **2,500円**
税込 2,700円

**しらす煮
2袋**

常凍

50g×2 No.64596 **2%UP** **1,300円**
税込 1,404円

**葉唐からし
2袋**

常凍

70g×2 No.64594 **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 No.64593 **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

**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**

常凍

190g×2 No.64587 **3%UP** **1,720円**
税込 1,857円

数量限定

**うぐいす豆の煮豆
2袋**

常凍

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 No.64576 **3%UP** **1,960円**
税込 2,116円

**帆立
しぐれ煮 2袋**

常凍

100g×2 No.64590 **2%UP** **2,500円**
税込 2,700円

**しらす煮
2袋**

常凍

50g×2 No.64596 **2%UP** **1,300円**
税込 1,404円

**葉唐からし
2袋**

常凍

70g×2 No.64594 **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 No.64593 **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。



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

常凍 No.65259

合計価格
4,200円 ▶ **3,500円**
税込 3,780円

700円
お得！



追い麴仕立ての
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-MG0573/UMF16

常凍 250g No.64612

1%UP **11,000円**
税込 11,880円

※蜂蜜は製品の特性上、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

常凍 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

常凍 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



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。



常蔵
米麴と酒粕の
あま酒 6袋

常凍 160g×6 No.64633

3%UP **2,100円**
税込 2,268円

米麴の食感をそのまま楽しめます。飲みごたえたっぷり。



常蔵
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。



常蔵
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



セレクト 常蔵
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
ザ・ミルクチョコレート
20枚

常凍 100g×20 No.64637

合計価格 30,000円 ▶ **26,000円** **5%UP** **4,000円**
税込 28,080円 +1,300ポイント お得！



10枚 100g×10 No.64636

合計価格 15,000円 ▶ **13,000円** **2,000円**
税込 14,040円 お得！

1枚 100g No.64635

1,500円
税込 1,620円

※個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。どうぞご了承ください



常蔵
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。



常蔵
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。



常蔵
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。



数量限定
せんべい ごま
2袋 6枚×2 No.64638

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



常蔵
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



常蔵
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



常蔵
アイス
白いコーヒー 10個

120ml×10 No.26741

5,000円
税込 5,400円



常蔵
バニラ 10個

120ml×10 No.10372

4,700円
税込 5,076円



常蔵
チョコ 10個

120ml×10 No.10359

5,300円
税込 5,724円



常蔵
ドリームプリン
カスタード
6個

78g×6 No.64642

3%UP **2,520円**
税込 2,721円



常蔵
フルーツゼリー
温州みかん
6個

85g×6 No.64643

3%UP **2,160円**
税込 2,332円



常蔵
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。



常蔵
アーモンドと蜂蜜の
リエージュ風ワッフル
8個

No.64624

3%UP **3,200円**
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。



常蔵
カカオ飴
2袋

50g×2 No.64626

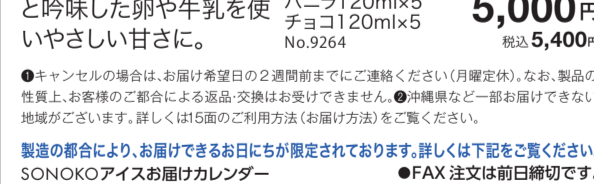
2%UP **660円**
税込 712円



常蔵
ちゅらしお飴
2袋

50g×2 No.64627

2%UP **660円**
税込 712円



常蔵
食用植物油、増粘安定
剤不使用。鈴木その子
の時代から変わらない製
法と吟味した卵や牛乳を
使
い、やさしい甘さに。

●キャンセルの場合は、お届け希望日の2週間前までにご連絡ください(月曜定休)。なお、製品の性質上、お客様のご都合による返品・交換はお受けできません。●沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくは15面のご利用方法(お届け方法)をご覧ください。

製造の都合により、お届けできるお日にちが限定されております。詳しくは下記をご覧ください。
SONOKOアイスお届けカレンダー ●FAX 注文は前日締切です。

A 地域お届け日	B 地域お届け日	ご注文締切日
●本州(青森県・秋田県・岩手県を除く) ●四国 ●九州(長崎県・鹿児島県の一部地域を除く)	●北海道 ●青森県 ●秋田県 ●岩手県 ●長崎県(一部地域を除く) ●鹿児島県(一部地域を除く)	1/6(火)まで
1/14(水)もしくは1/17(土)	1/15(木)もしくは1/18(日)	1/13(火)まで
1/21(水)もしくは1/24(土)	1/22(木)もしくは1/25(日)	1/20(火)まで
1/28(水)もしくは1/31(土)	1/29(木)もしくは2/1(日)	1/27(火)まで
2/4(水)もしくは2/7(土)	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とは異なります ※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。

献立実行部
おすすめ

ひと足先にスッキリ!

SONOKO
奇跡の
献立実行部

献立

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



TOKINO G.G. 50粒入 2袋
トーストクリーム 6個

※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) ※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!

常 凍

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

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、ウィズポーンチキンカレー、**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、国産真さばのスモーク風味、ノンオイル中華 海老チリソース、北海道産小豆のもっちりあんまん、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、和膳さんぴらごぼう、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、その子のどら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

プレゼント



北海の恵みごちそう丼 1袋

人気のとんかつやごちそう丼ぶりもお楽しみください

常 凍

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

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、スパイシーチキン、**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、天然鯛入り鰯かけしんじょう、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、具だくさんミネストローネ、国産小松菜のみそ汁、国産具材の筑前煮、和膳さんぴらごぼう、和膳切り干し大根、いんげん豆の煮豆(小分け)×3、和膳さだめ昆布の土佐煮、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、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

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

プレゼント



北海の恵みごちそう丼 1袋

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!



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、無塩せきボークウイナー スパイシー、北海の恵みごちそう丼、焼きフライ エビフライ、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、具だくさんミネストローネ、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、プチゼリー 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

プレゼント



ノンオイル中華
九宝あんかけ 1袋

※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 ※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*1 献立セット

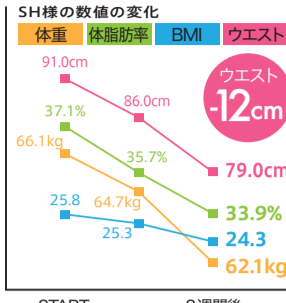
3食+間食+夜食 ×7日分×8週間=計280食

召し上がり方の一例(メニュー表)付き

150,000円 税込162,000円

送料¥0
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。あらかじめご了承ください *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)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の人気総菜にサブリもプラス

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

水温*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、国産真さばのスモーク風味、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

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

その子ちゃん献立セット

No.62727 16,230円 税込17,528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】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、黒毛和牛の極旨牛すき丼、ミニハンバーグと白菜のクリームスープ、国産豚肉100%ミートオムレツ、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、極みバーガーバンズ×2、極みスイートレーズンパン×2、極みロールパン×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、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.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のえ、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

献立に必要なものが揃っているの

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、国産真さばのスモーク風味、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 ※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

「お電話が混み合っつなぐりにくい」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



新製品・リニューアル情報



YUTAKAMI 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 ヘアブラシ ふつう

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 450gx10 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 450gx10 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)
- 杣つき餅 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)

- 水温*熟成そのこ米ごはん 380円 → 420円(税込453円)
- 水温*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 麴屋基平・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利用ください。

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プへ、オンラインショップではデジタルカタログもご覧いただけます。



ご注文は

お電話注文
(通話料無料)

☎0120-88-7878

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

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop

銀座店

営業時間 1F 11:00~20:00

2F 11:00~19:00

お問い合わせ 03-4335-7878

詳しくは銀座店にお問い合わせください。

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送ってください。

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、「常温グルメ献立セット」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 カスタード」やゼリーが大好きなのでお裾分けします。ここ何年、毎月たくさん注文ができてい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です。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。

コールセンター
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。これからもう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き要素と大切に考えていました。首筋に1滴ほどで十分香りを楽しめ、手首につければ動くたびに漂います。先日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。今後も新留香様の毎日の中でお役立ていただけますようお願いしております。

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。

■ 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。

👑 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 プラチナクーポン 選べる お誕生日 プレゼント 月1回 送料無料 FREE

※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

🚚 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			全国どこでも
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~	毎回 送料無料 FREE

※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(そのこ米定期便は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

ご注文

☎ 電話

受付時間 / 10:00 ~ 18:00 (月曜定休)

0120-88-7878 ●IP電話・固定電話をご利用の場合
TEL.03-4335-7750

📠 FAX

受付時間 / 24時間受付・通信費無料

FAX 0120-48-7717

✉ 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

🏠 SONOKO 銀座店

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

104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 銀座幸ビル1F・2F
TEL.03-4335-7878

🛒 オンラインショップ

受付時間 / 24時間受付

www.sonoko.co.jp



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	○	○	○	—	—	—	—

※銀座店にてご購入時のみご利用になれます
※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: 1万円以上のお買い上げの場合ご利用可能
※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。

誠に恐れ入りますが、福島県の一部地域(下記掲載)はアイスセットのお届け再開の目処が立っておりません、何卒ご了承くださいませ。
[1] 全域で集荷・配達を停止している地区 双葉郡大熊町・双葉町[2] 一部で集荷・配達を停止している地区 双葉郡葛尾村葛尾字野行地区・字柏原地区・字小出谷地区・大堀地区・井出地区・小丸地区・末森地区・室原地区・羽附地区・双葉郡浪江町酒井地区津島地区・下津島地区・南津島地区・赤宇木地区・川房地区・县管根地区・双葉郡富岡町桜地区・夜ノ森北地区・夜ノ森南1丁目・夜ノ森南2丁目・小良ヶ浜字深谷808番地の1を除く区域・大管の一部地区・本岡の一部地区・相馬郡飯館村長泥地区・南相馬市小高区金谷地区

🚚 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

音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。

- ①ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ
- ②住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種手続き
- ③SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
- ④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・交換に関しま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。

お問い合わせ

あけましておめでとうございます。
今年のもっとキレイに、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カ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カ月継続特典

①毎月8,000円割引!
(3カ月合計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」

当日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**

※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。

「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
にご参加ください!

【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 ※営業時間は変更する場合がございます。
2F 11:00~19:00 詳しくはスタッフまでお問い合わせください

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 福 Bセット 福 Cセット 福

4 お買得品
人気のサプリ 化粧品 食品
最大 **30% OFF** 最大 **20% OFF** **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、荘水入りドリンクと
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**

「柚子香る秋鮭きのご鮎と黒毛和牛ひじき御飯」 2,400円(税込)

「特別プレート」
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られ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作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毎に高まり、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入り、身動きができませんでした。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ましたのです。

鈴木その子にとってこの最後の年末には忘れら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。胸元に素敵なお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、温かな気持ちになるのです。

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。本年もよろしく願いいたします。



トキノ会便りのご案内 年4回(1月・4月・7月・10月予定)『トキノ会便り』にて鈴木その子の思いをお届けいたします。