

2017

10

THE SONOKO

vol.283

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

さらに美味しく、バラエティ豊かに!

その子ちゃん 献立セット リニューアル!

バーガーバンズ
新登場!

マイナス **10歳の肌印象へ**

秋の メイクレッスンも 年齢肌ケア

発売から2周年。年齢サインを
しっかりケアして大好評!

サインズエッセンス

乳がんの正しい検診、治療を推進する

ピンクリボン活動を支援!

美と健康づくりに欠かせない必須アミノ酸を手軽に摂取!

素ドリンク 透でワンランクUPの美活を

SONOKOの逸品

まぐろ節と昆布とごまの旨みを凝縮
味見っ子

SONOKOのこだわり

油、乳化剤を使わずに、もっちり食感と旨みを引き出す
ノンオイルのパン

セットも早割&特典付き!

豪華和洋 おせち重登場!

10月限定
**10%
OFF**



バンズパンの仲間入りで、さらにバラエティ豊かに! その子ちゃん献立セットがリニューアル

鈴木その子が独自に確立したSONOKO式食養理論を、ご自宅で手軽に実践できるように作り出した「SONOKO式献立セット」。美味しく、正しく食べて、理想のカラダを目指す「スタンダード献立セット」を原点に、全6種類の献立セットを揃えています。このたび、パン好きの方のための「その子ちゃん献立セット」がお値段は変わらず、魅力的なラインナップでリニューアル! 総菜を挟むだけで美味しさが広がる「バーガーバンズ」の新登場に加え、麺類やご飯もバランスよく組み込まれ、さらにバラエティ豊富なメニューが楽しめるように。ぜひお試しください!



リニューアル

その子ちゃん献立セット

No.146093 16,230円 常蔵凍

朝 昼 間 夕 計28食

3食+間食×7日分
召し上がり方の一例(メニュー表)付

リニューアル記念 / 豪華プレゼント



ミートローフ 1袋



トーストクリーム 2個

【セット内容】**NEW** バーガーバンズ×2、特大白あんぱん、カレーパン、ロールパン、かぼちゃとこしあんの2色パン、レーズンパン、らーめん風(特製スープ付)、生パスタ、ワイルドブルーベリージャム(ラミネート・2袋)、プレミアムハンバーグ、無塩せきポークウインナー、スライスハム、鶏の白焼き、牛すき丼、時鮭の塩焼き、ミートソース、ビーフシチュー、具だくさんミネストローネ、コーンポタージュ、ほくほくポテトのクリームシチュー、オムレツ、**NEW** ポテトサラダ、**NEW** 鶏そぼろ入りうの花、**NEW** 切り干し大根、ひじき煮、いんげん豆の煮豆、帆立しぐれ煮(小分け)、ドリームプリンカスタード、栗まん(2個)、モーニングケーキ、フルーツゼリー(オレンジ)

あなたにぴったりの献立セットはどれ?

美味しく、量も食べたい方に

月替りの
1週間グルメセット

ボリューム感のあるごちそうメニューを食べながらボディメイク。毎月メニューが替わるので飽きずに実行できます。美味しく食べてスッキリと健康を維持したいという方に。

美食とすっきり両立に

すっきり献立セット
デラックス

「すっきりスターター献立セット」のメニューをより豪華に。バランスよく、しっかり食べながらスッキリを目指す方に。「素ドリンク月」が快適な休息をサポートします。

初めてや久しぶりの方に

すっきりスターター
献立セット

献立実行に必要なものが一通り揃った完全献立セット。パンや総菜、お魚メニューなどをバランスよく食べながら、お手頃価格で気軽に実行でき、目指す結果を手に入れます。

パン好きの方に

その子ちゃん
献立セット

ノンオイルのパンを中心に、パスタなどの洋食からやらーめん風まで、バラエティ豊富なメニューが楽しめます。毎日美味しいパンを食べながら、スッキリと健康でいたい方に。

基本を身につけたい方に

スタンダード
献立セット

主食はすべてご飯で、1日3食+間食で規則正しい食生活を送れるシンプルな献立セット。無理な食事管理などで崩したリズムを整え、カラダ本来のコンディションに導きます。

塩分が気になる方に

からだバランスプレート
入り献立セット

野菜たっぷり、1食で10品目以上の食材がバランスよく摂れ、塩分控えめ、低カロリーの健康おかずセット「からだバランスプレート」をメニューに組み込んだ献立セットです。



NEW

バーガーバンズ

1個

10月のパンセットにも入っています ▶ 詳細は9面へ

生地はキメ細かで、噛むほどに感じるやさしい甘みと食感が魅力。油脂を加えずに生地を練り上げ、ひとつずつ型に入れて焼成しているため、厚みがあり、十分な食べ応えです。イースト臭のないパン本来の淡白な香りも特徴です。

※カットされていない状態でお届けします

SONOKOの食品を挟むだけで、
ごちそうバーガーが完成!



焼豚
+
長ねぎ

ゆであずき
+
北海道みるくジャム

オムレツ
+
セレクト有機ビザソース

きんぴらごぼう
+
レタス

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

ご注文は

お電話注文 (通話料無料) **0120-88-7878**

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

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop

銀座店

営業時間(月曜定休)

11:00~19:30

お問合せ 03-4335-7878

10月限定
早割
10%OFF

SONOKOのおせち2018 早期予約開始!! 豪華和洋おせち重、登場!

国産の主原料を用い、こだわりの調理法で一品一品丁寧に仕上げたSONOKOのおせち重が豪華に生まれ変わりました。10月中のご予約で、早期予約割引10%OFFに加え、数量限定で豪華プレゼントも付きます!この機会をお見逃しなく!

◆早期予約受付:10/1(日)~31(火)
◆お届け・店頭お渡し:12/28(木) 12時まで

※ポイント対象外
※他の注文品と同送できませんのでご了承ください。
※代金引換の際、個数ごとに手数料300円がかかります。

常蔵凍 送料¥0 単独発送

東京定例会で
お客様に選ばれた
人気の品々を
詰め合わせました。

二の重



【ローストビーフ】
脂と筋を除いた牛モモ肉を使用。自家製赤ワインソースで大人の味わい。
【チキンクリーム煮】
軽く焼いた鶏肉と野菜をバター不使用のホワイトソースで煮込みました。

**早割限定
豪華プレゼント**

寿白磁
小皿5枚揃

松竹梅鶴亀の絵柄が浮き彫りにされた、上質な白磁を使用した5枚組小皿です。

数量・期間限定

豪華和洋 おせち重(二段)

伝統的なおせち料理を詰めた一の重と、品数が増えよりバラエティ豊かになったお肉づくしの二の重。ローストビーフやミートローフ、鶏肉と豆のパテ・カンパーニュなど豪華なおードブルは新年の祝い酒にもぴったりで、食卓を華やかに飾ります。ローストポーク、チキンボールマトソース煮などお子様に喜ばれるメニューも。

No.146120
29,800円▼
10月限定特価
26,820円
2,980円お得!

一の重



【鱈塩麹焼】
塩麹入り調味料に漬け込むことで旨みを増し、やわらかな焼き上がり。

【こはだ紀州和え】
塩と酢でしめたこはだ、木耳、にんじんを爽やかな「梅びしお和え」に。

【身欠き鯨黒糖煮】
臭みや骨を取り、下処理をした身欠き鯨を黒糖でじっくり炊き込みました。

数量・期間限定

おせち重(一段)

日本の食文化を大切にきた伝統的なおせち料理が詰まった一の重。人気のメニューはそのままに、彩り豊かに魚や肉料理がバージョンアップしました。

No.146121
20,800円▶
10月限定特価
18,720円
2,080円お得!

一の重
おしながき

- 伊達巻
- 足赤海老含め煮
- 金時芋金団
- 栗甘露煮
- いくら醤油漬

- 丹波黒豆
- 【NEW】鱈塩麹焼
- 【NEW】鮭柚庵焼
- 【NEW】鶏松風
- 金柑蜜煮

- 日の出砵巻
- 【NEW】こはだ紀州和え
- 一口昆布巻
- 【NEW】身欠き鯨黒糖煮
- 【NEW】むかご石垣玉子

- 床節煮
- 菜の花
- 蛸柚子煮

二の重
おしながき

- 【NEW】ローストビーフ
- ローストポーク
- 【NEW】豚肉と大豆のトマト煮
- 鶏モモ肉のガランティン
- 【NEW】チキンクリーム煮

- 【NEW】チキンボールマトソース煮
- 豚モモ肉のジャポネ
- 【NEW】ミートローフ
- 【NEW】鶏肉と豆のパテ・カンパーニュ

10月限定10%OFF 早期予約

セットも早割&豪華プレゼント付き!

常蔵凍 送料¥0 単独発送
※ポイント対象外



数量・期間限定 SONOKO GG付 豪華和洋おせち重&年末年始グルメセット

No.146122 79,800円▶
10月限定特価 **71,820円**

【セット内容】おせち重(一段)入り1週間グルメセット、クリスマス1週間グルメセット、豪華和洋おせち重(二段)

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです



数量・期間限定 豪華和洋おせち重(二段) &クリスマス1週間グルメセット

No.146124 51,800円▶
10月限定特価 **46,620円**

【セット内容】豪華和洋おせち重(二段)、クリスマス1週間グルメセット

数量・期間限定 おせち重(一段) &クリスマス1週間グルメセット

No.146125 42,800円▶
10月限定特価 **38,520円**

【セット内容】おせち重(一段)、クリスマス1週間グルメセット

全セット共通プレゼント

寿白磁
小皿5枚揃



数量・期間限定 クリスマス&おせち重入り 年末年始グルメセット

No.146123 50,000円▶
10月限定特価 **45,000円**

【セット内容】クリスマス1週間グルメセット、おせち重(一段)入り1週間グルメセット

お届けは ①送料全国一律660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。

天然植物由来の美容成分を配合。 美と健康づくりのパートナーに!

61種類の野菜や野草、果物を発酵熟成させた植物由来の発酵物には、栄養素がバランスよく含まれます。栄養が消化・吸収しやすい形になっているため、カラダにやさしく、効率的な摂取が可能に。ボトルタイプなら約1ヶ月分で、1日あたりわずか183円。手軽にカラダに不可欠な栄養素を補い、美しく健やかでスッキリとしたカラダづくりをサポートできます。

こんなアレンジもおススメ!

ヨーグルトのようなとろみ感が絶妙!
豆乳割り

「素ドリンク 透」17mlと「セレクト」しろうさぎの豆乳」1パックを混ぜるだけ。とろとろの食感がクセになる美味しさです。朝晩、どちらにもおすすめ!



対象製品

素ドリンク 透
500ml No.146118 **5,500円** **5%UP** **常蔵凍**
+275ポイント

定期便
素ドリンク 透
500ml No.131467 月々 **5,500円** **常蔵凍** **送料¥0**

素ドリンク 透(スティックタイプ)
8g×30包 No.015915 **5,800円** **常蔵凍**

定期便
素ドリンク 透(スティックタイプ)
8g×30包 No.136412 月々 **5,800円** **常蔵凍** **送料¥0**

ボトルタイプなら!
**1日1杯
約183円**



SONOKOは今年もピンクリボン活動を支援します!

「乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を促すなどの啓蒙運動」を行うピンクリボン活動にSONOKOは賛同。ピンクリボン対象製品の売上げの一部を「NPO法人 女性医療ネットワーク マンマチアール委員会」(実行委員/山崎多賀子氏)に寄付しています。

乳がんに関わる新しい状況を把握し 正しい検診、治療を選択することが大切

乳がんに対する意識が高まり、検診を受ける人は増えていますが、医療の進歩で乳がんに関わる状況は毎年変化しているため、適切な年齢で正しい検診をすることが重要です。

そしてもし乳がんになったとしても、自身のケアや周りのサポートでがんとうまく共存し、いつまでも自分らしく生きていくことが大切です。かつて鈴木その子さんも「これがいい」と他人に言われた時、物事を平面で考えず、自分できちんと立方体で判断しましょう」「自分できちんと生き方を選べる人になりましょう」と伝えていたように、乳がんにも正面から向き合うには、正しい選択ができる正しい知恵を持つことが重要になります。



山崎多賀子氏
(美容ジャーナリスト)

月に1度のセルフチェックを習慣に!

乳がんの早期発見にはセルフチェックが大切。月に1度、生理後に日を決めて実行しましょう。まずは目で見て、形や大きさ、色、ただれなどがいないかを確認。次に腕を上げ、3本の指を外側から内側に水平にすべらせた後、外から乳頭に向かって円を描くようになぞり、しこりがないかを確認。続いて脇の下や腕のつけ根付近のリンパ節にしこりがないか、左右の乳房を軽くつまんで分泌物がないかを確認。最後に寝転がって触診します。



「ピンクリボン」
対象製品



素ドリンク
透



ロゼスパーク
リングワイン



モーニングスイッチ
スムージーナイト



スーパーモイスチャー
クリームR



リップ
トリートメント



ハンド&ネイル
トリートメント



ボディ
クリームR

Healthy Column

つまずきやすくなった、五十肩になった、乾燥しやすい... 気になるその症状、アミノ酸不足では!?

アミノ酸は、私たちのカラダづくりの素になるたんぱく質を構成する栄養素です。人体に含有するアミノ酸は20種類あり、皮膚や髪、内臓、筋肉、骨、血管などカラダのほぼすべてに含まれ、体内でさまざまな働きをしています。例えば年齢とともにつまずきやすくなるのは、加齢によって筋肉量が減少することも一因ですが、アミノ酸を上手に摂取することで、筋肉量がアップ。筋肉にかかる負担を減らし、ロコモティブシンドロームの予防にもつながります。アミノ酸は血流を促し、基礎代謝を高

める働きも。筋肉量の増加も基礎代謝アップにつながるため、代謝が落ちてくる中高年には大切な栄養素であることがわかります。またアミノ酸は、美肌づくりに欠かせないコラーゲンや天然保湿因子の材料となるため、肌のハリや弾力、うるおいに深く関わっています。どちらも加齢や外的刺激などで減少すると肌トラブルにつながるため、アミノ酸をしっかり摂ることが重要です。

バランスのとれた食事をするのが大切ですが、目的や必要に応じて、サプリメントの利用もおすすめ。特に必須アミノ酸は体内でつくることができないため、食事やサプリメントなどから上手に摂取することが不可欠になります。

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

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(月曜定休)

11:00~19:30

お問合せ 03-4335-7878

深まりゆく乾燥の季節にご用心! 秋の年齢肌ケア&メイク で自分らしい美しさを!

シミやハリ不足など複合的な悩みを抱える年齢肌ですが、悩みが深刻化するこの季節は、シワが気になる方も多いのでは!? シワが顔中にできてしまうと、見た目老化が一気に加速。お手入れとメイクの工夫で若々しく、自分らしい美しさを引き出しましょう。

銀座店スタッフ
高橋が

マイナス10歳の肌印象を叶える メイクポイントをレクチャー

ファンデーションやチーク、リップの塗り方を少し変えるだけで、ぐっと若々しく。メイク前の保湿ケアも大切です。

Point 1

年齢サインが気になる肌は、美容液で丁寧にケア。発売から2年、大好評いただいているサインズエッセンスがおすすです。

サインズエッセンス

20g
No.146107

10,000円

3%UP



サインズエッセンス4g 2個

Point 2

スキンケアの最後にアイトリートメントを目元とほうれい線に。下から上方向へ塗るのがコツ。高分子ファイバーの働きでハリ感を持続します。



アイトリートメント

15g No.146108

7,000円

3%UP

プレゼント

WB ホワイトニング
エッセンス(医薬部外品)

4mL 2個



Point 3



ピンクのチークを入れて顔の印象を明るく。頬骨よりやや斜め上方向に入れることで、顔全体をリフトアップして見せることができます。濃く塗りすぎないようにチーク用のブラシを使うと自然な印象に仕上がります。



セレクト
リマナチュラル
ピュアチークカラー
ブラシ付
No.046080

3,500円



Before

SONOKOスタッフ 保科
普段はナチュラルメイクです。40代から肝斑やシミ、シワが増え、目が疲れてくるとまぶたが三重になるのが悩み。

ファンデは、初めにシミやくすみの気になる部分にしっかり塗り、目尻とほうれい線の上は控えめに。シワ隠しに厚塗りすると老けて見えます。

SONOKOファンデーション (しっとりタイプ)

各5,000円

オークル
15g No.043002
ピンク
15g No.043001

Point 4

リップブラシを使って、モイストルージュRで唇の輪郭をやや大きめに描きます。



リップブラシ
No.043306
2,500円

モイスト ルージュR (クランベリーレッド)

No.043365

3,000円

After



肌の悩みも
気にならず表情が
イキイキ!

その後にリップトリートメントRをグロス代わりに唇全体にのぼすことで、気になる縦ジワもふっくら。ぷるんとツヤツヤの唇に。

リップトリートメントR
10g No.146103
2,500円
3%UP

ワンポイント
アドバイス

明るめのお洋服を選ぶことで、顔の表情を暗れやかに、若々しい印象に見せることができます。

発売から
1周年!

SQオイルで、 ボディのうるおいケア

サメ由来の高純度スクワラン原料*1を99.95%も配合した全身用美容オイル。肌への浸透性*2が高く、優れた保湿力で、人から意外と目につきやすい肘や膝、かかとのカサカサもしっとりケア。ベタつきを抑えた使用感で、うるおいに満ちたなめらかな肌へ整えます。

SQオイル 28mL No.146111 5,000円 3%UP

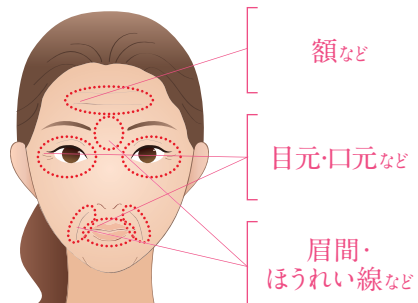
*1 純度99.7%以上/保湿成分 *2 角質層まで



Beauty Column

見た目年齢を大きく左右する「ハリ不足」、 しっかり保湿ケアで徹底予防!

ハリ不足の種類と原因はさまざまですが、すべてのハリ不足の原因となるのが乾燥です。特に外気の乾燥が増す季節は、保湿ケアが最重要。うるおい肌で、ハリ不足をシャットアウト!



額など

乾燥や紫外線のダメージ、加齢によって、肌の土台を支えるコラーゲンなどが減少。ハリや弾力不足が目立つように。

目元・口元など

特に皮膚が薄いため、乾燥によってハリ不足になりやすい。強いマッサージなどの刺激が原因になることもあるので要注意。

眉間・
ほうれい線など

表情筋の衰えに加え、乾燥も一因に。表情を動かすことが多い部分は、動きやくせによって、よりくっきりしてしまうことも。

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

お届けは ①送料全国一律660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。

10月の新商品

10月限定
早割
10%OFF断然お得な早期予約開始!!
豪華和洋おせち重2018、登場!

プレゼントをご用意しております ▶ 詳細は3面へ



二の重

数量・期間限定

豪華和洋おせち重

(二段) No.146120 送料 ¥0 単独発送 ※ポイント対象外

常蔵凍 10月限定特価
29,800円 ▶ 26,820円

品数が増え、豚肉・鶏肉・牛肉すべてが堪能できる、より豪華なおせち重になりました。和洋の味のバラエティが楽しみいただけます。

数量・期間限定

おせち重 (一段)

No.146121 送料 ¥0 単独発送 ※ポイント対象外

常蔵凍 10月限定特価
20,800円 ▶ 18,720円

足赤海老、伊達巻、黒豆、栗さんとうん、いくら醤油漬けなどの人気料理に加え、魚や肉の総菜がより充実。彩り鮮やかで目にも楽しいおせちです。

一の重



一の重

1 鯖塩麹焼

徳島県産鯖を塩麹を加えた調味料にじっくり漬け込んでから焼き上げました。

2 鮭柚庵焼

北海道産の秋鮭を用い、鮭の美しい色合いそのままに焼き上げました。

3 鶏松風

2種類の天然醸造味噌で調味し蒸した後に表面を炙った、手の込んだ一品。

4 こはだ紀州和え

九州産のこはだを塩と酢でしめ、酸味の爽やかな梅びしお和えに。

5 身欠き練黒糖煮

北海道産の身欠き練を丁寧に下処理し、黒糖でじっくり炊き上げました。

6 むかご石垣玉子

生地の中に国産むかごを入れた、切り口が石垣のように見える蒸し物です。

7 豚肉と大豆のトマト煮

焼き色を付けた豚モモ肉を煮込んだ後、ソースだけを煮詰め味を調えました。

8 チキンクリーム煮

軽く焼いた国産の鶏肉を野菜と煮込み仕上げたクリーム煮です。

9 チキンポルトマトソース煮

鶏肉・玉ねぎなどを用いた生地を焼き、トマトソースで煮込んだ一品。

10 ミートローフ

国産牛の赤身肉の粗挽きを使用。食べ応えがあり、肉本来のコクが味わえます。

11 ローストビーフ

焦げ目を付け香ばしさをプラス。自家製赤ワインソースが旨みを引き立てます。

12 鶏肉と豆のパテ・カンパーニュ

国産鶏むね肉の粗挽きとペーストを組み合わせ、しっとり優しい味わいに。

パン好きな方も大満足!
豊富なメニューで楽しく実行!

リニューアル



プレゼントをご用意しています ▶ 詳細は2・9面へ

その子ちゃん献立セット No.029970

16,230円

ノンオイルのパンが中心の献立セット。新たに加わったバーガーパンズはさまざまなお総菜などをはさんでアレンジが楽しめます。その他にも、生パスタ、らーめん風、どんぶりなど多彩なメニューをご用意。美味しく健康の維持を目指したい方におすすめです。



NEW

その子ちゃん献立セット・
10月のパンセットに入っています

バーガーパンズ ▶ 詳細は2・9面へ

1個
生地に油脂を加えず食品添加物不使用で安心。やさしい甘みがあり、お好みのお総菜などを挟むだけで食べ応えのあるメニューに。

NEW

その子ちゃん献立セットに入っています

ポテトサラダ ▶ 詳細は2・9面へ

160g
国産の具材を使用。生クリームととろみをつけただしを用いて油を使わずに美味しくクリーミーな食感に仕上げました。

ひとつひとつ国産の具材を丁寧に炊き上げた、副菜の新定番。



NEW

切り干し大根

50g No.013380 380円

素材の風味を生かし、ほどよい甘さと塩味に炊き上げました。



NEW

鶏そぼろ入りうの花

50g No.013382 380円

自家製のだしがしみ込んだおからがご飯によく合います。



リニューアル

ひじきの煮物

50g No.013381 380円

すき昆布のやわらかな食感とひじきの風味を生かした味わい。

お得なポイントアップあります

▶ 詳細は11面へ

パッケージ変更

オードトワレSOU

50mL No.044009

7,000円

ワケ
理由あって
愛されています

SONOKOの逸品

ホカホカのご飯のお供に
味見っ子

国産まぐろ節を使用した旨みの濃いふりかけ

国産まぐろ節、昆布、白ごま、しょうゆ、砂糖とシンプルな原材料を用いながらも、甘くて濃い味わいに仕上げたふりかけ。一般的にかつお節を使うことが多い中でまぐろ節を使用し、しょうゆと砂糖のみの調味液と一緒に炊き上げた後、液切りをしてから昆布と白ごまを加えました。噛めば噛むほどまぐろそぼろと細切り昆布から旨みがあふれ、香ばしいごまの風味が口いっぱいに広がり、自然とご飯も美味しく進みます。もちろん、化学調味料や着色料、保存料などの食品添加物は不使用。鈴木その子は「小さなお子様の離乳食としても安心して食べさせられる」とすすめていました。ぜひご家族の皆様でお楽しみください。



味見っ子

常蔵凍 100g No.012103 950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 ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

ご注文は

お電話注文
(通話料無料)

0120-88-7878

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

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop

銀座店

営業時間(月曜定休)

11:00~19:30

お問合せ 03-4335-7878

品 情 報

5～9月の新定番商品

SONOKO GG 常 蔵 凍
180粒 No.031029 **20,000円**



SONOKO GG 3本セット
180粒×3 No.031031 **57,000円**

SONOKO GG 50粒入
50粒 No.031030 **6,000円**

国産カキ肉エキスと3種類の植物エキスの配合で、健やかな1日をサポート。サイズが小さくなって飲みやすくなりました。



がんばれ善玉菌
5.5g×30包 No.034004 **3,000円**

善玉菌のエサとなる糖類を配合。食物繊維をオート麦食物繊維に変更し、オリゴ糖でコーティングしました。

セレクト
国産しば漬
100g No.012323 **280円**



国産のきゅうりを生姜、しそ葉とともに、化学調味料を使わずに漬け込みました。

セレクト
真いか一夜干し
1杯 No.013358 **545円**



原材料不漁の影響により、価格・サイズを変更させていただきました。



スライスハム 80g No.013376 **700円**
国産の放牧豚の内モモ肉を使用。適度な噛み応えと豚本来の旨みを感じられます。化学調味料無添加、発色剤不使用で仕上げました。



板のり 10枚 No.013378 **1,000円**
摘採したのりの中から味と香り、口溶け、色つやの良いものだけを厳選。75℃の低温で乾燥させた後、高温で香り高く焼き上げました。

セレクト
ロゼスパークリング&赤白ワインセットあります
▶ 詳細は12面へ
ロゼスパークリングワイン
750ml No.015098 **3,950円**
軽い飲み口で、後味はすっきり。普段のお食事にもよく合います。

セレクト **ロゼスパークリング&赤白ワインセットのご用意もあります** ▶ 詳細は12面へ

ボルドーワイン赤 2015
1本 750ml No.015917 **3,950円**
1,200円お得!
6本 750ml×6 No.015919 **22,500円**
3,950円お得!
12本 750ml×12 No.015920 **43,450円**
ジロンド川の中洲「パティラ島」で栽培されたブドウを使用。メルロー種特有の芳醇でまろやかな味わいが魅力的なワインです。

常 蔵 凍

●お酒は20歳になってから ※未成年者の飲酒及び未成年者への酒類の販売は法律で禁止されています ※20歳以上の年齢であることを確認できない場合には、酒類を販売しません ●通信販売酒類小売業免許を取得しています ●酒類の1回の注文数は760ml相当で2ケースまでとさせていただきます

ボルドーワイン白 2016
1本 750ml No.015918 **3,950円**
1,200円お得!
6本 750ml×6 No.015921 **22,500円**
3,950円お得!
12本 750ml×12 No.015922 **43,450円**
ステンレスタンクで自然発酵・熟成。ソーヴィニオン・ブランを60%使用し、フレッシュな香りと爽やかな味わいに仕上げました。

常 蔵 凍

GG エッセンスR
30mL No.042121 **13,000円**
3種の植物エキスで肌のハリ・弾力・紫外線ダメージ*1をトータルケア。夏の日差しに負けない美肌へ。



GG クレンジングクリームR
120g No.042118 **6,500円**
肌に負担をかけずに、落ちにくいメイクや毛穴の角栓まで取り除くクリームタイプのクレンジング。



スーパーモイスチャークリームR
50g No.041038 **25,000円**
うるおい豊かなみずみずしい肌をつくる、持続型ヒアルロン酸*2を配合した高保湿クリーム。



*1 紫外線による乾燥 *2 保湿成分

セレクト
リマナチュラルピュアチークカラー
ブラシ付 No.046080 **3,500円**
紅花色素と無機顔料の自然な発色が美しい頬紅です。



セレクト
フェース インシストラメラ カラープレスト
パフ付 No.046079 **5,500円**
仕上げのパウダーとして、またハイライトとして大活躍のフェイスカラー。



セレクト
フェース インシスト エッセンス マスカラ エlegantロングブラック
No.046076 **3,500円**



セレクト
フェース インシスト スムース アイブロウ
レフィル ブラウン No.046077 **2,000円**
ホルダー No.046078 **1,500円**



価格・内容量変更

- セレクト 無着色たらこ 原材料不漁の影響により、在庫がなくなり次第、670円に値上げさせていただきます。
- ノンオイル中華ソース 和風マーボ
- セレクト 竹布 バスタオル ブラウン
- 赤鶏の味噌漬け焼き
- セレクト 竹布 フェイスタオル ブラウン
- リップブラシ

なくなり次第販売終了

販売終了

- 有機温州みかんジュース
- 白絹ファンデーション クリーミー ナチュラル
- 竹の子どん
- アイカラー ブラウン系
- ごちそうデリ桜エビ入りうの花
- アイカラー用チップ&ブラシ
- セレクト PURE APPLE VINEGAR
- ポディエッセンス

なくなり次第休売

- セレクト かますの一夜干し 原材料不足のため

おしべりカフェ

皆様からお寄せいただいたお声を紹介します。

1,000ポイントプレゼント!

皆様のご投稿をお待ちしております!

その子酒でどれだけ料理が美味しくなるかを実感
先日、日本酒で肉じゃがの味付けをしたところ、いつもと違って味にコクが少ないことに気付きました。よく考えてみたらいつもはその子酒を使っているのに、その時に使用したのは普通の日本酒でした。たまに他の品を試すのも、SONOKO製品の良さを知るキッカケになりますね。(埼玉県 木村あや子様)

お便りありがとうございます。SONOKOの調味料は本当に万能で仕上がりが違いますね。一切ごまかさないで、素材の良さが活かされます。私も他の調味料が使えなくなりました。

代表・権藤より

SONOKO式のおかげで70歳目前でも働いています!

カラダをスッキリさせてSONOKO式を始めましたが、続けるうちに気が付けばカラダが軽くなり、朝の目覚めから快適に動けるようになりました。今年で70歳になりますが、まさかこの年齢まで働けるとは思いませんでした。これからもSONOKO式をひたすら続けたいと思います。(大阪府 永野美津枝様)

70歳目前でもバリバリ働いておられるなんて素晴らしいですね! SONOKO式を続けて根本的な体調改善ができたというお声をよくいただきます。これからも末永いお付き合いをお願いいたします。

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。ご病気になる時は必ず医師の診療をお受けください。

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

お届けは ①送料全国一律660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。

献立



10月限定10%OFF 早期予約

送料Y0 単独発送 ※ポイント対象外

10月中のご予約が断然お得です! ▶ 詳細は3面へ

数量・期間限定

SONOKO GG付
豪華和洋おせち重&
年末年始グルメセット

10月限定特価
No.146122 79,800円▶**71,820円** 常蔵凍
【セット内容】おせち重(一段)入り1週間グルメセット、クリスマス1週間グルメセット、豪華和洋おせち重(二段)、SONOKO GG 50粒入

数量・期間限定

豪華和洋おせち重(二段)&
クリスマス
1週間グルメセット

10月限定特価
No.146124 51,800円▶**46,620円** 常蔵凍
【セット内容】豪華和洋おせち重(二段)、クリスマス1週間グルメセット

数量・期間限定

クリスマス&おせち重入り
年末年始グルメセット

10月限定特価
No.146123 50,000円▶**45,000円** 常蔵凍
【セット内容】おせち重(一段)入り1週間グルメセット、クリスマス1週間グルメセット

数量・期間限定

おせち重(一段)&クリスマス
1週間グルメセット

10月限定特価
No.146125 42,800円▶**38,500円** 常蔵凍
【セット内容】おせち重(一段)、クリスマス1週間グルメセット



10月のセットのお届けは▶11/5(日)まで

ご希望日にお届けいたします ※ご注文受付日・お届け地域によりご希望日にお届けできない場合がございます

大人気、SONOKO式献立。美味しく食べて、すっきり美人!

人気のミートローフが入った充実の洋風セットです。



数量・期間限定

10月の1週間グルメセット A

No.146097 **21,000円** 常蔵凍

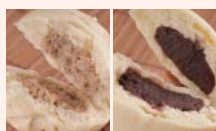
※「4週間完全実行献立」のご用意もございます。詳しくはお問い合わせください。

【セット内容】厚切り山型パン、メロンパン、フレンチトースト、生パスタ、手造りもちりナン、トーストクリームx2、ミートローフ、無塩せきポークウインナー、焼きフライ(メンチカツ)、鶏肉のやわらか煮~オレンジ風味~、スライスハム、越後もちぶたのハンバーグ~トマト煮込み~、タンドリーチキン、真だらの味噌漬焼き、ぶりぶり天然エビのクリームコロッケ、具だくさんミネストローネ、ミートソース、ビーフシチュー、みそ汁(小松菜・1袋)x2、**リニューアル**ひじきの煮物、ノンオイル中華肉焼売、ほうれん草の和え物、オムレツ、ほうれん草としめじのおひたし、いんげん豆の煮豆(小分け)x2、ひじき煮(小分け)、チョコゼリーケーキ、ソフトクッキー チョコレート味、モーニングケーキ、フルーツゼリー オレンジ、ドリームプリン カスタード

朝昼間夕 計28食

3食+間食x7日分 召し上がり方の一例(メニュー表)付

プレゼント



肉まん 1個 あんまん 1個

うなぎ蒲焼をはじめ、多彩な和風メニューを揃えました。



数量・期間限定

10月の1週間グルメセット B

No.146098 **21,000円** 常蔵凍

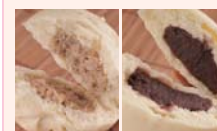
※「4週間完全実行献立」のご用意もございます。詳しくはお問い合わせください。

【セット内容】厚切り山型パン、特大白あんぱん、肉まん、らーめん風(特製スープ付)、トーストクリームx2、スパイシーチキン、焼豚、なんこつ入りつくね、ビーフハヤシ、鶏の白焼き、いわしの田舎煮、うなぎ蒲焼(たれ・山椒付)、秋鮭の塩麹漬焼き、北海の恵みごちそう丼、黄色いカレー、みそ汁(小松菜・1袋)x2、国産たまごスープ、真ダコとエビの黄身酢和え、**リニューアル**ひじきの煮物、ほうれん草の和え物、ほうれん草としめじのおひたし、きんぴらごぼう、葉唐辛子、豆ちゃん(大豆の煮豆)、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、栗まん(2個)、モーニングケーキ、みたらし団子、ドリームプリン カスタード、チョコゼリーケーキ

朝昼間夕 計28食

3食+間食x7日分 召し上がり方の一例(メニュー表)付

プレゼント



肉まん 1個 あんまん 1個

夕食以外で取り入れられるから、ライフスタイルに合わせて手軽に実行できます。

数量・期間限定

10月の朝昼間食セットプラス

No.146102 **14,500円** 常蔵凍

※「4週間完全実行献立」のご用意もございます。詳しくはお問い合わせください。

【セット内容】厚切り山型パン、かぼちゃとしあん2色パン、メロンパン、特大白あんぱん、釜揚げうどん、トーストクリームx2、ミートローフ、鶏の白焼き、無塩せきポークウインナー、鶏と豆腐とひじきの和風ソースハンバーグセット、真だらの味噌漬焼き、黄色いカレー、国産たまごスープ、ミートソース、みそ汁(小松菜・1袋)、具だくさんミネストローネ、**リニューアル**ひじきの煮物、いんげん豆の煮豆(小分け)x2、ひじき煮(小分け)、モーニングケーキ、チョコゼリーケーキ、ソフトクッキー チョコレート味

朝昼間

計21食

2食+間食x7日分

召し上がり方の一例(メニュー表)付

プレゼント



肉まん 1個 あんまん 1個



常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※すべての献立セットに「実行記録シート」をお付けしております。「召し上がり方の一例(メニュー表)」と併せてご利用ください ※メニュー内容等を変更する場合がございます

ご注文は

お電話注文 (通話料無料)

0120-88-7878

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

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop

銀座店

営業時間(月曜定休)

11:00~19:30

お問合せ 03-4335-7878



数量・期間限定

10月のごちそう詰め合わせセット

No.146099 **5,500円** 常蔵凍

【セット内容】プレミアムハンバーグ×2、スライスハム、焼きフライ(コロッケ)、焼きフライ(一口ヒレカツ)

プレゼント



ミルク
トーストクリーム 2個
チョコレート
1枚



数量・期間限定

10月のパンセット

No.146100 **4,000円** 常蔵凍

【セット内容】**NEW** バーガーパンズ、いちごメロンパン、肉まん、あんまん、角食パン、かぼちゃとこしあんの2色パン、トーストクリーム×2、ワイルドブルーベリージャム(ラミネート・2袋)×2

プレゼント



ミルクチョコレート
1枚

豪華なメニュー内容に、「素ドリンク 月」が入って質の良い睡眠もサポート。

すっきり献立セット デラックス

No.146096 **15,000円** 常蔵凍

朝 昼 間 夕 夜 計35食
3食+間食+夜食×7日分
召し上がり方の一例(メニュー表)付



ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/和風ドレッシングなどの調味料、スパイス

【セット内容】ほくほくポテトのクリームシチュー、ビーフハヤシ、豚肉のシャリアアピン、鶏肉のやわらか煮〜オレンジ風味〜、無塩せきポークウインナー、ハーブ、国産真さばの味噌煮、焼豚、秋鮭の塩麹漬け焼き、牛すき丼、真ダコとエビの黄身酢和え、**NEW** 鶏そぼろ入りうの花、きんぴらごぼう×2、ほうれん草の和え物、**リニューアル** ひじきの煮物、南瓜のそぼろ煮×2、ひじき煮(小分け)、ほうれん草としめじのおひたし、小松菜のおひたし×2、板のり、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)、葉唐辛子、帆立しぐれ煮、釜揚げうどん、カレーパン、オレンジチョコパン、特大あんぱん、北海道にんじんポターージュ、みそ汁(小松菜・1袋)、昆布水のもと(真昆布)、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・1包)×7

プレゼント



プレミアム
ハンバーグ 1個
肉まん
1個
あんまん
1個

正しく食べてカラダを整える、SONOKO式の基本を1週間分の献立にしました。

すっきりスター献立セット

No.146095 **13,334円** 常蔵凍

朝 昼 間 夕 夜 計35食
3食+間食+夜食×7日分
召し上がり方の一例(メニュー表)付



ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/和風ドレッシングなどの調味料、スパイス

【セット内容】越後もちふたのハンバーグ〜トマト煮込み〜、クリームカレー、ポークカレー、時鮭の塩焼き、牛すき丼、八宝菜、ミートソース、国産真いわしのしょうが煮、スライスハム、ほうれん草としめじのおひたし、ほうれん草の和え物、きんぴらごぼう、板のり、乾わかめ、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ひじき煮、帆立しぐれ煮(小分け)、しらす煮、かぼちゃとこしあんの2色パン、特大あんぱん、レーズンパン、生パスタ・みそ汁(小松菜・1袋)×2、昆布水のもと(真昆布)、フルーツゼリー(オレンジ)、栗まん(2個)×2、黒蜜風味ようかん

プレゼント



肉まん
1個
あんまん
1個

佃煮が中心のスタンダードメニュー。スタンダード 献立セット

No.029962 **8,990円** 常蔵凍

朝 昼 間 夕 計28食
3食+間食×7日分
召し上がり方の一例(メニュー表)付

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

【セット内容】じゃがいもゴロゴロカレー、親子どん、ビーフシチュー、おでん、牛すき丼、まぐろ煮みそ味、かつを煮、帆立しぐれ煮、節味菜、いんげん豆の煮豆、わかめ煮、フルーツゼリー(オレンジ)、黒蜜風味ようかん



バラエティに富んだメニュー。パン好きな方に。その子ちゃん献立セット

No.146093 **16,230円** 常蔵凍

朝 昼 間 夕 計28食
3食+間食×7日分
召し上がり方の一例(メニュー表)付

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

【セット内容】**NEW** バーガーパンズ×2、特大あんぱん、カレーパン、ロールパン、かぼちゃとこしあんの2色パン、レーズンパン、らーめん風(特製スープ付)、生パスタ、ワイルドブルーベリージャム(ラミネート・2袋)、プレミアムハンバーグ、無塩せきポークウインナー、スライスハム、鶏の白焼き、牛すき丼、時鮭の塩焼き、ミートソース、ビーフシチュー、具だくさんミネストローネ、コーンポターージュ、ほくほくポテトのクリームシチュー、オムレツ、**NEW** ポテトサラダ、**NEW** 鶏そぼろ入りうの花、**NEW** 切り干し大根、ひじき煮、いんげん豆の煮豆、帆立しぐれ煮(小分け)、ドリームプリンカスタード、栗まん(2個)、モーニングケーキ、フルーツゼリー(オレンジ)



プレゼント



ミートローフトーストクリーム
1袋
2個

塩分が気になる方に。からだバランスプレート入り献立セット

No.146094 **17,000円** 常蔵凍

朝 昼 間 夕 計28食
3食+間食×7日分
召し上がり方の一例(メニュー表)付

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/昆布水のもと/のり/和風ドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食

【セット内容】からだバランスプレート(真だらのカレーソースセット、さばの味噌焼き生姜風味セット、鶏と豆腐とひじきの和風ソースハンバーグセット、若鶏と4種のお豆のトマト煮込みセット、豚団子の和風クリーム煮セット)、チキンカレー、秋鮭の塩麹漬け焼き、ビーフシチュー、親子どん、牛すき丼、焼豚、無塩せきポークウインナー、オムレツ、ほうれん草としめじのおひたし、きんぴらごぼう、ほうれん草の和え物、帆立しぐれ煮(小分け)、特大あんぱん、角食パン、レーズンパン、ワイルドブルーベリージャム(ラミネート・2袋)×2、みそ汁(小松菜・1袋)、コーンポターージュ、ドリームプリンカスタード、チョコゼリーケーキ、フルーツゼリー(オレンジ)、栗まん(2個)、黒蜜風味ようかん

プレゼント



肉まん
1個
あんまん
1個

予約制

SONOKO式実行相談窓口

〈開設日時〉
火・木・土 10時~17時

トキノ会会員様のSONOKO式献立実行に関するご質問やご相談を承ります。

「お電話が混み合っつながりにくい」とのご意見にお応えし、**事前予約制**とさせていただきます。
ご予約後、ご案内の日時にご相談専用ダイヤルにお電話をいただきますと、お待たせせずに実行相談員が対応いたします。

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

◆ご予約

☎ 0120-88-7878
(月曜定休) 10:00~18:00

◆ご相談専用ダイヤル(ご予約制)

☎ 0570-03-7800



ご相談窓口
担当スタッフ 大石
※窓口担当の1人です。

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

お届けは ①送料全国一律660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】11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。

より豪華に、より美味しく! 10月中のご予約がお得です!

▶ 詳細は3・6面へ

送料¥0
単独発送

※ポイント対象外

早割限定
豪華プレゼント

寿白磁小皿5枚揃



数量・期間限定

豪華和洋
おせち重(二段)

常蔵凍 No.146120

10月限定
早割
10%OFF
10月限定特価
29,800円▶26,820円

二の重は9品に増えてより充実。豚肉・鶏肉・牛肉すべてを堪能できます。



数量・期間限定

おせち重
(一段)

常蔵凍 No.146121

10月限定
早割
10%OFF
10月限定特価
20,800円▶18,720円

人気料理に加えて魚や肉の総菜がより充実。目にも楽しい彩り豊かなおせち料理です。



数量・期間限定

ワインが美味しいセット

No.146101
※ポイント対象外

4,000円

【セット内容】東京しゃもといいたけの和風テリーヌ 80g(40g×2個)、東京しゃもときのこのキッシュ風 180g(90g×2個)、燻しペッパーポーク 150g

白ワインと一緒にどうぞ。

数量・期間限定



セレクト

シーフードパエリアの素

880g No.146091

※ポイント対象外

1,000円

北海道産の魚介をたっぷり使用。炊飯器で手軽にパエリアが作れます。

数量・期間限定



常蔵凍

ちらし寿司の素

3セット

具材50g・寿司酢20ml(1食分)×3

No.146060

3%UP 1,800円

単品

具材50g・寿司酢20ml(1食分)

No.146061

600円

にんじん・タケノコ・椎茸の食感と、まるやかな寿司酢が美味しく調和。

赤ワインと一緒にどうぞ。

数量・期間限定



常蔵凍

放牧豚のしゃぶしゃぶ肉
セット(ごまだれ付)

豚モモスライス200g・豚ローススライス150g・ごまだれ200g

No.146056

2,900円

ほのかに甘く、コクのある放牧豚は、しゃぶしゃぶに最適です。



常蔵凍

プレミアムハンバーグ
3セット

120g×3

No.146055

3%UP

2,760円

牛肉と豚肉の脂身の少ない部位を用いて肉の旨みをアップ。



数量・期間限定

うなぎ蒲焼(たれ・山椒付)

70g

No.146046

2,800円

常蔵凍

滋味たっぷりの「安心うなぎ」を堪能



製造工場を権藤が視察

高知県内で育てた安心の国産うなぎ。独特の臭みがなく、うなぎ本来の美味しさが味わえます。

※小分けのたれは、お好みに応じて調整してください。※SONOKOが推奨する安心の山椒付。(アルミパウチに変更)

ご存じですか?「土用の丑の日」は秋にもあります。

実は夏だけでなく年間を通じてあります。今年の秋は10月29日(日)。これから寒くなる季節に備え、鰻を食べて免疫力を高めましょう。



数量・期間限定

燻しペッパーポーク

150g

No.146047

1,500円

常蔵凍

豚ヒレ肉をたれに漬け込み、桜チップでスモーク。粗挽き胡椒が利いています。



数量・期間限定

越後もちぶたのハンバーグ

200g×2

No.146083

3%UP

1,800円

常蔵凍

新潟県産豚肉を使用。その子トマトを使ったソースでじっくり煮込みました。



数量・期間限定

スライスハム 3セット

80g×3

No.146054

3%UP

3,780円

常蔵凍

放牧豚の内モモ肉を使用。適度な噛み応えと豚肉本来の旨みを感じられます。



数量・期間限定

北海の恵みごちそう丼

186g(93g×2袋)

No.146042

1,800円

常蔵凍

北海道の海で獲れた海鮮をだし入り醤油で味付けしました。



数量・期間限定

鶏の白焼き 2セット

120g×2

No.146090

3%UP

1,400円

常蔵凍

鶏のむね肉をさっぱりと味付け、ガーリック風味の白焼きに。



数量・期間限定

国産真いわし
はちみつ梅のうま煮

2セット

85g×2

No.146043

3%UP

960円

単品 85g

No.146044

480円

常蔵凍

やわらかくて臭みのない国産真いわしを使用。はちみつなどで漬けた南高梅を加えて、特徴ある味わいに。



数量・期間限定

さかなハンバーグ 2セット

100g×2

No.146045

3%UP

1,160円

常蔵凍

国産のさんまなど魚の旨みがギュッと詰まってそのまま美味しい。



数量・期間限定

手造りもちりん

100g×3枚

No.146092

3%UP

980円

常蔵凍

モチモチの食感で、SONOKOのカレーと相性がぴったり!

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

ご注文は

お電話注文
(通話料無料)

0120-88-7878

受付時間(月曜日定休) 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(月曜日定休)

11:00~19:30

お問合せ 03-4335-7878



おでん 3セット
320g×3 **3%UP** **1,740円**
No.146062
かつおだしと醤油の味がしみたやさしい味の6種類のおでん。



具だくさん ミネストローネ 3セット
150g×3 **3%UP** **1,350円**
No.146059
9種の野菜がたっぷり! 彩りも楽しいミネストローネ。



ビーフシチュー 3セット
200g×3 **3%UP** **2,400円**
No.146075
トマトとパイオンをベースに、味噌でコクを加えたこだわりの味。



数量・期間限定
国産鶏のぶっかけ 白湯スープ 3セット
200g×3 **3%UP** **2,280円**
No.146058
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。



骨付き国産鶏とその子 トマトのスープ 2セット
250g×2 **3%UP** **1,800円**
No.146084
ボリューム感たっぷり、トマト味のおかずスープ。



数量・期間限定
肉巻ポテト 中華ソース 2セット
230g(115g×2袋)×2 **2,400円**
No.146057
国産ポテトを国産豚肉で包みました。中華風甘酢ソースが絶妙。



ノンオイル中華 肉焼売 2セット
192g(24g×8個)×2 **3%UP** **1,800円**
No.146079
ジューシーでみっちりとした肉感のある焼売。



ノンオイル中華 肉餃子 2セット
216g(18g×12個)×2 **3%UP** **1,800円**
No.146080
皮の中にジューシーな具材をぎっしりと詰めました。



ノンオイル中華 肉ワンタン 2セット
177g(ワンタン15個・スープ2袋) 2~3人前×2 **3%UP** **1,800円**
No.146081
具材の食感も楽しめる、ボリューム満点の肉ワンタン。



ノンオイル中華ソース 和風マーボ 2セット
170g(2~3人前)×2 **3%UP** **1,700円**
No.146082
豆腐と和えるだけで、濃厚な味わいの麻婆豆腐に。



佃煮セット **常蔵凍** **2,820円**
No.146078
【セット内容】しらす煮 50g、帆立しぐれ煮・椎茸 昆布・わかめ煮 各100g



プレゼント
帆立しぐれ煮(小分け)1袋



とうふ 3セット
300g×3 **3%UP** **1,665円**
No.146065
大豆の甘みと香りが口に広がる国産丸大豆使用の特製とうふ。



リニューアル
ひじきの煮物 3セット
50g×3 **3%UP** **1,140円**
No.146064
すき昆布を使用し、その風味や食感が楽しめる一品に。



きんぴらごぼう 3セット
50g×3 **3%UP** **1,140円**
No.146066
油脂不使用のきんぴらごぼうはどこか懐かしい家庭の味を再現。

お得に買える今月だけのチャンス! 塩分・カロリー控えめのヘルシーメニューを、ぜひこの機会に!



真だらのカレーソースセット
No.146048
副菜: 煮豆、ひじき煮 179.8kcal



さばの味噌焼き生姜風味セット
No.146049
副菜: カリフラワーのスープ煮、おからの五目煮 250.8kcal



鶏と豆腐とひじきの和風ソースハンバーグセット
No.146050
副菜: 切り干し大根の旨煮、しめじとコーンのソテー 205.7kcal



若鶏と4種のお豆のトマト煮込みセット
No.146051
副菜: ひじき煮、もやしのカレー浸し 217.7kcal



豚団子の和風クリーム煮セット
No.146052
副菜: 煮豆、おからの五目煮 249.2kcal

からだバランスプレート

5種セット
セット価格 **5,500円** ▶ **4,400円**
1,100円 **お得**
常蔵凍 No.146053 ※ポイント対象外

1種
1,200円 ▶ **1,000円**
200円 **お得**
常蔵凍 ※ポイント対象外

からだバランスプレートの特徴

- 塩分控えめ
- 低カロリー
- 食材10品目以上
- 野菜量が豊富
- 食品添加物・油脂不使用

おすすめに

- 毎日の食事をバランスよくとりたいたい方
- 胃もたれなく、美味しいごはんを食べたい方
- 一人暮らしの方の昼・夕食に
- 残業などで帰りが遅くなったご家族の夕食用に
- いざという時の常備用保存食に

ワンポイントアドバイス
中身だけ冷凍して、よりコンパクトに保存!
外箱はレンジ加熱用に1つ取っておけばOK。



生わかめ 2セット
200g×2 **3%UP** **1,486円**
No.146063
肉厚で歯ごたえのあるシャキシャキ塩蔵わかめ。



昆布水のもと(真昆布) 3セット
30g×3 **3%UP** **2,250円**
No.146073
細切りカットの昆布は朝の昆布水やお料理のだしに便利。



トキノり(ばらのり) 2セット
乾燥・生のり50g×2 **5%UP** **5,840円**
No.146072
サクサク食感と香ばしさを存分に味わえる乾燥生のり。



ゆであずき 2セット
230g×2 **3%UP** **1,420円**
No.146074
吟味した良質の小豆を丹念に煮上げた粒あん。

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

野菜通販

腐葉土と堆肥や緑肥を使った畑で栽培された、こだわりの有機JAS認証の野菜を
ご注文後、約1週間でお届けする定期便。契約農家の中で、その時一番美味しい季節を迎えた畑で穫れた野菜をお送りします。



あんしん野菜

1セットあたり(税別・送料別) **2,300円**
※ポイント対象外

- 有機JAS認証の野菜のみご用意
- 根菜・葉野菜・果菜7~10種*1セット
- 土、肥料、安全*2へのこだわり

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

詳しくはホームページをご覧ください

www.sonoko.co.jp/veggie

あんしん野菜サービス内容

- 販売タイプ
A. その都度注文 B. 隔週定期 C. 毎週定期
- 配送温度帯
冷蔵便
- 注意事項
①収穫状況によって内容が変わるため、野菜の種類は「おまかせ」となります。
②有機栽培のお野菜は大変希少です。十分検品をしてお届けしておりますが、土、大きさのふぞろい、一部虫食い、色のふぞろい、小さな傷などは発生いたします。

- ③生鮮品のため**確実に受け取りいただけるお日**にちをご指定ください。ご不在でお届けできなかった場合でも商品代金・送料をご請求させていただきます。
- ④キャンセルについて
「A.その都度注文」のキャンセルはお受けできません。「B.隔週定期」「C.毎週定期」をいったん停止する場合はお届け希望日の10営業日前までにご連絡ください。なお、製品の性質上お客様のご都合による返品、交換はお受けいたしかねますのでご了承ください。
- ⑤生鮮品のため、**配送エリア限定**です(北海道、九州、沖縄県、四国、離島にはお届けできません)。
- ⑥配送エリアによっては、お届け時間の指定をお受けできない時間帯がございます。

数量・期間限定



きなこあめ

3セット
10本×3 **3%UP 3,000円**
No.146036

単品 10本
No.146037 **1,000円**

食物繊維やオリゴ糖など栄養豊富な大豆の風味や、やわらかな食感が堪能できるきなこ棒。

数量・期間限定



本格カステラ(プレーン) 創業者のレシピで仕上げた、卵の味わいが濃厚なしっとりとしたカステラ。
1本(12切) **2,500円**
No.146038

数量・期間限定



季節のめぐみ 国産巨峰ジャム
140g No.146067 **1,000円**
こだわりの栽培方法で育てた山梨県産巨峰を使用したジャムです。



おせんべい詰め合わせセット

【セット内容】せんべい(しょうゆ)・せんべい(ざらめ)・せんべい(ごま) 各6枚
3%UP 2,400円
No.146077

数量・期間限定



せんべい(ごま) 2セット
6枚×2 **3%UP 1,600円**
No.146040
単品 6枚 No.146039 **800円**

数量・期間限定



おはぎ 2セット
200g(4個)×2 **1,560円**
No.146041
もち米を道明寺粉にするところからこだわったおはぎ。もちりした食感と粒あんが好相性です。



あめ詰め合わせセット
【セット内容】カカオあめ・塩あめ・しょうが飴・黒あめ 各50g
3%UP 1,200円
No.146076



ロゼスパークリング & 赤白ワインセット

No.146071
送料 ¥0 単独発送 **11,850円 ▶ 11,150円** **700円お得!**
【セット内容】ロゼスパークリングワイン・ポルドーワイン赤 2015・ポルドーワイン白 2016 各750ml

●お酒は20歳になってから ※未成年者の飲酒及び未成年者への酒類の販売は法律で禁止されています ※20歳以上の年齢であることを確認できない場合には、酒類を販売しません ●通信販売酒類小売業免許を取得しています ●酒類の1回の注文数は760ml相当で2ケースまでとさせていただきます

数量・期間限定



レモンサイダー
1箱(24本) **5%UP 7,680円**
200ml×24本 No.146068
5本 200ml×5本 **1,600円**
No.146069
国産レモン果汁を増量。お酒を割るなどさまざまなアレンジも楽しめます。



モーニングスイッチ スムージー ナイト (ブルーベリー&生姜) 2セット
100g×2 **3%UP 900円**
No.146070



ダージリンティー 2セット
2g×10袋×2 **3%UP 1,900円**
No.146085
心地よい渋みが魅力。厳選茶葉のダージリン。



ほうじ茶 2セット
2g×10袋×2 **3%UP 1,700円**
No.146086
すっきりとした味わいと上品な香ばしさのほうじ茶。



アイス チョコ10個セット
120ml×10個 No.114828 **5,300円**
チョコ5個 & バニラ5個セット
チョコ 120ml×5個 バニラ 120ml×5個 No.113660 **5,000円**

製造の都合により、お届けできるお日にちが限定されております。詳しくは下記をご覧ください。

SONOKOアイスお届けカレンダー ご注文締切日	A地域お届け日 ●本州(青森県・秋田県・岩手県を除く) ●四国 ●九州(鹿児島・鹿児島県の一部地域を除く)	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)
~10/3 (火) FAXの場合 10/2 (月)	10/11(水) もしくは 10/14(土)	10/12(木) もしくは 10/15(日)
~10/10(火) FAXの場合 10/9(月・祝)	10/18(水) もしくは 10/21(土)	10/19(木) もしくは 10/22(日)
~10/17(火) FAXの場合 10/16(月)	10/25(水) もしくは 10/28(土)	10/26(木) もしくは 10/29(日)
~10/24(火) FAXの場合 10/23(月)	11/1 (水) もしくは 11/4 (土)	11/2 (木) もしくは 11/5 (日)

※オンラインショップでは、お取り扱いしておりません ※アイスの表示価格には配送料・保存容器・ドライアイス代が含まれています



緑茶 3セット
5g×5袋×3 **5%UP 3,000円**
No.146088
こだわり抜いた茶葉のまるやかで豊かな味わい。



コーヒー 3セット
挽き豆200g×3 **5%UP 4,080円**
No.146089
こだわりの焙煎を施した、贅沢なコクと香りが際立つオリジナルブレンド。



国産茶葉 ウーロン茶 2セット
2.5g×10袋×2 **3%UP 2,400円**
No.146087
きれいな黄金色が特長。国産茶葉のウーロン茶。

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

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

オンラインショップ **www.sonoko.co.jp**

Shop **銀座店** 営業時間(月曜定休) 11:00~19:30
お問合せ 03-4335-7878



SONOKO GG 3本&50粒入

180粒×3本、50粒 No.146112 **57,000円** カラダの機能を整えるとともに、糖質を効率よく利用できるようサポート。1日を健やかに、若々しく。

常蔵凍 ※ポイント対象外



SONOKO GG & 荘水1本

180粒、35ml No.146113 **20,000円** お1人様1点限り

常蔵凍 ※ポイント対象外



SONOKO G.G.ロゼ 3本&荘水1本

150粒×3本、35ml No.146117 **40,000円** 3%UP 常蔵凍
心身ともにハリのある若々しい毎日へと導くオールインワン美容サプリメントSONOKO G.G.ロゼと、微量ミネラル配合の液状サプリメント荘水をセットに。

老けて見えるのは「体型」や「肌」のせい?

見た目年齢は「体型」と「肌」の印象が大きく左右します。普段から実年齢より高く見られるようなら、あなたの中のエネルギーサイクルの衰えが原因かもしれません。しっかり栄養分を摂取してサイクルを整えましょう。



荘水 6本&SONOKO GG 50粒入

35ml×6本、50粒 No.146114 **45,000円** 荘水は、カラダのバランス調整に必要なミネラルなどを配合。飲み物や食べ物と一緒に摂れる液状タイプ。

常蔵凍 ※ポイント対象外



GG デイリーブスター 1箱(10本)

50ml×10本 No.146115 **4,000円** 3%UP 常蔵凍
加齢とともに低下しがちな代謝のサイクルをしっかりサポート。

相乗効果で全身イキイキ!



ありがとう乳酸菌&能活生活

10ml×15包、30粒 No.146116 **12,800円** 全身のリズムを整え健やかな毎日を実現する2つのサプリに、人気の昆布水のもとがプレゼントで付いたうれしいセットです。



素ドリンク 透

500ml No.146118 **5,500円** 5%UP 常蔵凍
植物由来の美容成分を配合した“美養液”。フルーティーな甘さが特徴。



素ドリンク 月

500ml No.146119 **5,500円** 3%UP 常蔵凍
61種類の野菜などを発酵熟成させた発酵物を配合。穏やかな休息をサポートします。

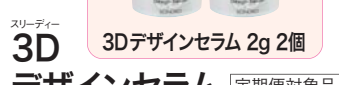
発売2周年! リンクルエッセンス48の後継品。



サインズエッセンス

20g No.146107 **10,000円** 3%UP 定期便対象品
肌のメカニズムと肌年齢の根本にアプローチするエイジングケア*美容液。年齢を感じさせないハリと弾力のある肌をあなたに。 *年齢に応じたスキンケア

常蔵凍



3D デザインセラム

30g No.146109 **9,000円** 3%UP 定期便対象品
形状記憶ジェルが肌の3層構造*に、正面からも、横からも、立体的にアプローチ。肌が引き締まった顔立ちへ。 *角質層

常蔵凍

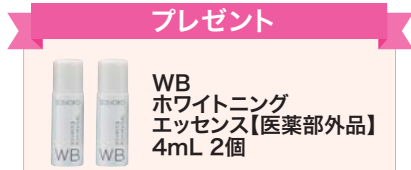


スーパーモイスチャー クリームR

50g No.146106 **25,000円** 3%UP 定期便対象品

10種類以上の保湿成分をふんだんに配合した高保湿クリーム。目指したのはぷるぷるの赤ちゃん肌。

常蔵凍

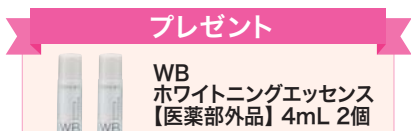


ホワイトマスク

90g No.146110 **9,000円** 3%UP 定期便対象品
肌をうるおいで包み込み、透明感あふれる明るい肌へ導く、洗い流すタイプの高機能フェイシャルマスク。

常蔵凍

デリケートな目元をハリのある肌へ。



アイトリートメント

15g No.146108 **7,000円** 3%UP 定期便対象品
16種の美容成分で目元をトータルケア。フェイスクアの最後につけることで、目元にハリをもたらします。

常蔵凍



リッチな美容液成分が、乾燥から唇をしっかりガード。

リップトリートメントR

10g No.146103 **2,500円** 3%UP 常蔵凍
リッチな美容液成分が、乾燥などの外的環境ダメージから守り、みずみずしい健康的な唇へと導きます。

常蔵凍

発売1周年! 気になる場所のうるおいケアに。



SQオイル

28mL No.146111 **5,000円** 3%UP
発売1周年! サメ由来のスクワラン原料*を99.95%配合。気になる場所をケアする全身用美容オイル。

常蔵凍 *純度99.7%以上/保湿成分



ボディクリームR

220g No.146105 **3,500円** 3%UP 常蔵凍
保湿とトリートメント効果で、うるおいのある素肌に。乾燥予防におすすめ。

これ1本でネイルケアや、手のうるおいキープにも。



ハンド&ネイルトリートメント 2セット

50g×2 No.146104 **6,400円** 3%UP 常蔵凍
こっくりと質感がありながらもべたつかず、手肌も爪も乾燥からしっかりガードします。

常蔵凍

保存版「総合カタログ」



SONOKOの定番商品をこれ1冊でご覧いただけます。会報誌に掲載されていない商品はこちらから! オンラインショップからダウンロードできます

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

お届けは ①送料全国一律660円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料 【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

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

ここが
ミン!

SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!
ノンオイル
パン

SONOKOのノンオイルパンは 鈴木その子の手づくりから始まりました。

創業者の鈴木その子は、一般的なパンは製造時に多くの油脂や乳化剤・増粘剤などの添加物を使用するため、主食には消化吸収にすぐれたご飯をおすすめしていました。しかし、主食にバリエーションを持たせ、食事をより楽しむようにするため、ノンオイルのパンの開発に挑戦。材料を吟味し、製法の工夫を重ねた末に、ノンオイルのパンをつくることに成功したのです。

ノンオイルパンは六本木のレストランの頃からつくられており、「大根パン」や「黒糖シュガーパン」「シュガーパンアイシング」、アップルパイ用のフィリングが入ったパンなどもありました。現在も販売している「あんぱん」もその当時の人気商品。油脂を使用していないヘルシーさと、その美味しさからノンオイルパンはたちまち話題に。しかし、当時は手づくりだったため、数をたくさんつくることができず、なかなか手に入らないと言われていました。

油脂も添加物も加えずに、 美味しさも満足できるパンを追求。

バターなどの油脂を使わず、しかも発酵を容易に促進するイーストフードや生地を安定させる乳化剤などの食品添加物も使用せずに美味しいパンを焼き上げるのは至難の業です。そのため、SONOKOでは熟練のパン職人が、発酵のためのパン酵母の種類や生地をこねる強さと温度、発酵に必要な温度・湿度・時間、焼き上げの温度・時間などの組み合わせを、製品ごとに何通りも試すことによって最適条件を追求。試行錯誤の末に、噛めば噛むほど甘みと小麦粉の風味が感じられる、ノンオイルパンを実現しました。こうして生まれたSONOKOのパンは、パン好きの方にもご満足いただいています。

10月からトーストクリーム登場!

安心なたまごを使い、油脂類を一切使わずに仕上げています。火入れの加減などによって味や食感に違いが出てしまうため量産が難しく、涼しい期間のみセットにお入れしています。



ご存じですか?

山型パンと角食パンの違い

山型パンはイギリス発祥といわれ、型に蓋をせずに焼き上げるためふんわりと軽い食感に。角食パンはアメリカ発祥といわれ、しっとりとした食感が特長です。ともに、トーストクリームとの相性が抜群です。

厚切り山型パン

常蔵凍



角食パン

6枚切 No.016135

500円

常蔵凍

10月のパンセットにも入っています ▶ 詳細は9面へ



日によって温度や時間をキメ細かに調整。 パンづくりは、毎日同じではありません。

こねや発酵、焼き上げの最適条件は製品ごとにそれぞれ決まっていますが、工場では熟練の経験と勘によって、その日の温度や湿度に応じて微調整を施し、美味しいパンを焼き上げています。

パン工場
視察レポート



1 温度や湿度に応じて発酵に必要な時間を設定。



2 その日の条件に合わせて、生地をこね上げます。



3 素材を投入。



4 規程のサイズにひとつひとつ手で成形します。



5 最適な焼成温度で焼き上げます。



6 できあがり!

ロールパン
6個 No.016137
800円
常蔵凍



レーズンパン

2個 No.016140

400円

常蔵凍



特大あんぱん

1個 No.016139

430円

常蔵凍



カレーパン

1個 No.016105

500円

常蔵凍



常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクト は、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※価格はすべて税別です ※写真はイメージです

ご注文は

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

オンラインショップ
www.sonoko.co.jp

Shop **銀座店** 営業時間(月曜定休)
11:00~19:30
お問合せ 03-4335-7878

定期便にはこんなにたくさんのメリットが！

続けるほどお得！ 定期ポイント5%やボーナスポイント30%の付与で、通常価格より断然お得になります。

気軽に続けられる！ お届け日の変更や1回お休みなど、お客様のご都合に合わせてご利用いただけます。

変更OK お届け日変更可
1回~OK 最低継続期間なし
お休みOK ご都合に応じてお休み可

SONOKO GGを
購入した場合
21,600円
(税抜本体価格20,000円)

6回継続で
通常購入よりも
12,000P
お得!!

購入ポイント200P 1回あたり
購入ポイント200P 1回~5回目
購入ポイント200P 6回目

定期ポイント1,000P
定期ポイント1,000P
ボーナス6,000P

パール会員様 通常購入時 定期購入時 送料無料

*ボーナスポイントは1回目~6回目の定期購入金額合計(税抜)の5%となります。*複数商品を定期ご契約して、途中お休みされた製品がある場合は(その製品のお休みされた分の金額は合算金額に含まれませんので)、6回目のボーナスポイントは30%にはなりません。

24時間いつでもご注文！

SONOKO オンラインショップ も便利です！

www.sonoko.co.jp

- 合計10,000円(税別)以上で1個口の送料無料。
- 毎月10・20・30日はオンラインショップだけの2%ポイントアップ！
- オンライン限定・特別セット販売やワゴンセールを不定期で実施！
- 保存版「総合カタログ」もダウンロードできます。



※定期便サービスのご注文・お問い合わせはお電話にて受け付けております。オンラインショップではお取り扱いしておりません。※定期購入の場合、商品ポイントは付かず定期ポイントのみ付与されます。

ポイントサービスのご案内 | 特価品やセレクト品及び先様送りのご注文はポイント対象外です

通常購入時 <通常購入時に付くポイント早見表>

前年度累計購入金額(税別)	パール会員 (20万円未満)	プラチナ会員 (20万円以上)
通常購入時ポイント 食品・サプリメント・化粧品・日用品・浄水器(本体・カートリッジ)	1% (購入ポイントのみ)	3% (購入ポイント1% + 商品ポイント2%)
送料サービス特典		月に1回、送料無料でお届け! WEB(オンラインショップ)でのご注文は対象外です。 (税別30,000円未満のお買い上げで代金引換の場合は、 代引手数料300円を申し受けます。)

定期便購入時 <定期便購入時に付くポイント早見表>

前年度累計購入金額(税別)	パール会員 (20万円未満)	プラチナ会員 (20万円以上)
定期購入時ポイント 定期便対象の食品・サプリメント・化粧品	6% (購入ポイント1% + 定期ポイント5%)	
送料サービス特典	6回継続ごとに30%分のボーナスポイントが付きます。 毎回送料無料でお届け! (税別30,000円未満のお買い上げで代金引換の場合は、 代引手数料300円を申し受けます。)	

■パール会員様からプラチナ会員様への切り替え時期はお買い上げ累計金額が20万円以上に達した翌月からの変更になります。 ※申込・変更・休止・解約はお電話にて、次回お届け指定日の2週間前までにご連絡ください。(お米の定期は3週間前、野菜通販はお届け日の10営業日前までにご連絡ください。)

ポイントの有効期限について 4月1日から翌年3月31日までの間に商品のご購入があれば有効期限は自動的に延長となります。 ● 毎年3月31日の時点で過去1年間にご購入がないとお手持ちの保有ポイントは、すべて失効します。 ● ポイントのみでのお買い上げの場合は、自動延長の対象外となります。

ご利用方法

ご注文ダイヤル(通話料無料)

電話 0120-88-7878 受付時間/ 10:00~18:00 (月曜定休)
IP電話・国際電話等ご利用の場合 TEL:03-4335-7750

FAX 0120-48-7717 通話料無料 24時間受付

郵便 〒107-0062 東京都港区南青山3-1-3 スプライン青山東急ビル4F SONOKO「通信販売」係

オンラインショップ www.sonoko.co.jp

代金引換

商品配達時に代金をお支払いいただく方法です。商品合計金額30,000円(税込32,400円)未満の代金引換につきましては、**個数口ごとに代引手数料として300円を申し受けますのでご了承ください。**1件*のお届けが30,000円以上の場合、代引手数料・送料ともにSONOKOが負担いたします。

*1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします。

※複数のお届け先のお支払いを1件の代金引換金額に合算することはできません。(詳しくはお尋ねください)

クレジットカード(ご本人名義)

各クレジットカード会員契約に基づきお客様のご指定の口座より自動的にご利用代金を引き落とす方法です。[お支払い回数]一括/リボ・2回分割・ボーナス払い・分割払いからお選びください。

※ご注文のついでに①カード会社②カード番号③有効期限を確認させていただきます。お電話でご注文の場合、クレジットカードをあらかじめお手元にご用意の上、ご確認くださいようお願いいたします。尚、カードはご本人名義に限らせていただきます。

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	○	○	○	○	-	-	○
ボーナス払い ※1,2	○	○	○	-	-	-	-
分割払い ※1,3	○	○	○	○	○	-	○

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

お届け方法

宅配便にてお届けいたします。

配達日・時間指定 ご注文時にお申し付けください。ご都合に合わせて曜日・配達日・時間等をご指定いただけます。一部時間帯指定不可地域がございます。

送料

全国一律 **660円**(1個口につき)

お電話注文は1件*のお届け商品合計が**30,000円(税別)以上**、オンラインショップは1個口の合計が**10,000円(税別)以上**で送料無料となります。

*1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします。 ※ 詳しくは、ご注文時にSONOKOスタッフへお尋ねください。

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個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ

0120-07-7878 受付時間/10:00~18:00(月曜定休)

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

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

返品・交換方法

返品・交換に際しましては事前に左記のお問い合わせ電話番号にご連絡ください。

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

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

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

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

SONOKOは「プライバシーマーク」制度に基づき、個人情報情報を安全に管理しています。 「プライバシーマーク」は、個人情報の取り扱いに関して適切な保護措置を講じていると認められた民間企業に対し、経済産業省の外部団体である(財)日本情報処理開発協会によって付与されるマークで、この制度は平成10年4月に創設されたものです。SONOKOは、その「プライバシーマーク」の付与・認定を受けています。

銀座店のご案内

営業時間 11:00~19:30(月曜定休)
9/30(土)・10/1(日)2F 18:00まで 10/18(水)2F 14:00まで
10/21(土)2F 18:00まで 10/22(日) 18:00まで
〒104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 1F・2F(銀座4丁目交差点すぐ。晴海通り沿いあづま通り入り口) TEL 03-4335-7878

SO CAFE
リニューアルから1ヶ月!
もうお越しになりましたか?
1Fでテイクアウト
できます
眺望の良い2Fでは
お食事できるように

**SONOKOの
ハッピー
ハロウィン!**
10/28(土)・
29(日)の
2日間限定!
終日開催
いたします!

SONOKOのハロウィンはお楽しみとお得がいっぱい!
ハロウィン気分を味わいに遊びに来ませんか?
当日、仮装して来店いただいた方には
オリジナルスイーツをプレゼント!
お得なハッピーセールも開催いたします。

さらに!
5,000円以上お買い上げでハロウィンクラッチにチャレンジ!
豪華景品が当たるかも♪

**クリスマス
パーティー**
12/10(日)

一夜限りのスペシャルディナー。ノンオイルSONOKO式
フレンチのフルコースをご用意いたします。ほかにも、豪華
景品の当たるゲームやバルーンショータイムなど、
SONOKOだけの特別な一夜をお楽しみください。

■開場 16:30~
■開宴 17:00~
■会場
メルキュールホテル銀座東京
2F「レ シャンソン」
東京都中央区銀座2丁目9-4
■参加費 20,000円 お土産付

■お問い合わせ・お申し込みは下記をご参照ください

10/27(金) 15:00~19:30
プレミアムフライデー特別企画
プレミアムフライデーだけのお得な特典をご用意しています。
月末の金曜日はぜひ銀座店へお越しください。

対象商品 カフェメニュー
30% OFF!! **10% OFF!!**

行楽シーズンに
ぴったり!
**SONOKOのお弁当
アレンジレシピ教室**
10/13(金) 12:00~15:00 ■参加費 3,000円
アイデア豊富なスタッフとともに、SONOKO製品だけでお弁当を作ります♪
できあがったお弁当は皆様と一緒に楽しく召し上がりましょう!
■お問い合わせ・お申し込みは下記をご参照ください

Present! 当日ご参加の方にグラスワイン1杯サービスさらに、
莊たまご(6個パック)のお土産あり

ピンクリボン講演会 10/7(土)
講師:山崎多賀子氏(美容ジャーナリスト)
NPO法人 女性医療ネットワーク「マン
マチャー委員会」山崎多賀子さんに、自
宅でできる検査や乳がんに関する最
新の情報を講演いただきます。
■お問い合わせ・お申し込みは下記をご参照ください

特別販売 **タイムセール**
お得な商品を時間限定でご用意いたします。
10/24(火)~31(火) 11:00~12:00
18:00~19:00

お楽しみ付き販売
10/20(金)~22(日)

トキノ会定例会 10/22(日)
■開会 13:30~ ■会場 SONOKO銀座店2F
当日は全フロア18:00までの営業となります。※一部カフェメニューの変更がございます。

メモリアルツアー 12/3(日) 今年も会員の皆様とともに創業者・鈴木その子の墓所へ
お参りして偲びたいと思います。
■場所 成田メモリアルパーク ■参加費 6,000円 特製弁当付 ■お問い合わせ・お申し込みは下記をご参照ください

大阪・名古屋・札幌
「定例会」のご案内
●定例会 13:00~14:00
●販売会 14:00~16:30(受付終了)
●閉 場 17:00 ※受付開始は12:30~となります。

10/15(日) **札幌会場** ※会場が変わります
[会場]ネストホテル札幌駅前 ましゅう
北海道札幌市中央区北二条西2-9
TEL 011-222-6611
JR「札幌」駅南口より徒歩6分
地下鉄「札幌」駅・「大通」駅より徒歩5分

1/13(土) **大阪会場**
[会場]大阪マルビル 大阪第一ホテル6F マーキス
大阪北区梅田1-9-20
TEL 06-6341-4411
JR「大阪」駅より徒歩3分 阪神電鉄「梅田」駅より徒歩2分
地下鉄御堂筋線「梅田」駅・四つ橋線「梅田」駅より徒歩2分

1/14(日) **名古屋会場**
[会場]アパホテル(名古屋錦)EXCELLENT 11F ビルゴ
愛知県名古屋市中区錦3-15-30
TEL 052-953-5111
地下鉄「名古屋」駅より東山線「栄」駅下車 2番出口より
徒歩1分

■クリスマスパーティー、SONOKOのお弁当アレンジレシピ教室、ピンクリボン講演会、メモリアルツアーのお問い合わせ・お申し込み先 **03-4335-7878**(11:00~19:30 月曜定休)、または銀座店店頭

10/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	11/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14													
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火						
定休日						●		定休日				●			定休日						●	定休日						●	定休日									定休日															定休日				

2017 **10** **THE NORIKO** トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 VOL.4

初めて鈴木その子の、その言葉を聞いた時、とっさには理解できなかったのが「今日の私が一番若い」。一般に年齢は、生まれた時つまり過去から数えますが、180度視点を変えて未来の自分から見れば、今日が一番若いと理解できたのです。と同時に、本当に驚き感動しました。今まで聞いたことがなかったからです。30年以上前のことです。「大切なのは今だけ。過去はもうないし、未来はまだないのだから」という言葉に出会った時、まさに鈴木その子の真意は「今日(今)の私を大切に、前(未来)を向いて生きること」を教えていたのだ、と。トキノの社名から「時」を考えるトキノ会が誕生し、大切な人生を幸せに生きる知恵と食を惜しみなく教え続けました。

教える中心は、「生きるとは食べることを忘れず、今という時代に健康に生きるために何をどう食べれば良いのかを示しました。

そして何よりもポジティブな「今日の私が一番若い」と自分自身を鼓舞して生きる術を伝授したのです。今や会員様の合言葉になっているこの言葉こそ、大切な鈴木その子の遺言です。