

2021

8

THE SONOKO

Vol.329

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

みんなはどうやって飲んでいるの？
私にベストな方法を見つけ
カラダも美容もベースを底上げ！



ぶどう果汁の
やさしい味わいが◎の
口どけの良いゼリー

豊富なラインナップ
SONOKOのカレーで
元気で楽しい夏に！

白く、薄く、輝く美肌を目指す
独自配合成分
「クイーンオブホワイト」® 誕生

うるおいが段違い！

正しい
ローションパック法べたんこ髪、白髪、
分け目が目立つ…

髪のお悩み解決!!



8月限定

4万円以上お買い上げでプレゼント 数量限定

アレンジレシピ「カスタードワッフル」が
これでつくれます！「かんたん！アレンジレシピ」1冊
アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 1個
ドリームプリン カスタード 1個

NEW

70点以上の
アレンジレシピを
まとめました

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

SONOKOのこだわり 手間をかけ、安全で美味しく 肉総菜

TOKINO G.G SONOKO GG みんな、どう飲んでいる？

TOKINO G.GとSONOKO GG。「私に合うのはどっち?」と迷っている人も多いのでは!? 上手に取り入れている

TOKINO G.G
メイン派



東京都 本堂悦子様

89歳の今も、元気に過ごせるのはG.Gのおかげ。継続をおすすめ!

初代のSONOKO G.Gを発売当初からずっと愛飲。当時は仕事や子育てで忙しく大変でしたが、G.Gを飲んで元気に活動できるように。朝晩3粒ずつ欠かさず飲み、特別な日には増量していました。2020年の秋に、復刻したTOKINO G.Gを飲み、「やっぱりこれだ。昔のG.Gだわ。復刻してくれて本当に良かった」と感じました。なぜなら、リニューアルしたSONOKO GGを飲み続けてきましたが、年齢のせいか以前よりも飲む量を増やさないと元気が出ないと感じていたので、TOKINO G.Gを併用するようになってからは、とても好調で、私にはTOKINO G.Gが合うのだと実感! スタッフや他の会員さんの声でも、併用をおすすめしているため、今は毎日朝昼晩の3回、TOKINO G.Gを3粒ずつ、SONOKO GGを2粒ずつを荘水入りの水で飲んでいます。

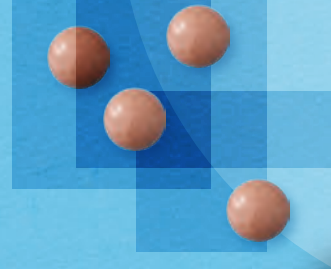


【他にも飲んでいるサプリ】
GG デイリーブースター
ありがとう乳酸菌
がんばれ善玉菌
素ドリンク 月(スティックタイプ)

カラダの正しい働きを助け
コンディションを整える

カラダに不可欠なエネルギーを効率よく補う手助けをする、画期的なサプリメントとして1990年に誕生した初代G.G.そのレシピを再現しながら、グリコーゲンの配合量を高め、糖衣を割れにくくするなどの改良も加え、2020年に復刻したのがTOKINO G.Gです。カラダのコンディションを正しく整えるサポートをします。

Simple



- TOKINO G.G**
- 何となく体調が気になる人
 - カラダのコンディションを整えたい人
 - 毎日を安定させたい人



from STAFF

SONOKO GGとG.Gロゼ、荘水と併わせて、TOKINO G.Gを1日3回、計10粒を目安に愛飲。元気が不足の時などは夕方と夜に3~5粒プラス。カラダのリズムが整い、自分に合うのを感じています。
銀座店 平野婦美子

欠かさず飲み続けて本当に良かった!
毎日を元気に過ごせることに感謝。

今月のイチオシ

TOKINO G.G

3本セット
180粒×3
No.41836
常蔵凍
6,000円相当お得!

57,000円
税込 61,560円

SONOKO GG 50粒入

5%UP ポイント +1,000ポイント
1本 180粒 No.41835 20,000円 常蔵凍
税込 21,600円

数量限定

TOKINO G.G 荘水セット

GGデイリーブースター 2本

TOKINO G.G 180粒
荘水 35ml
No.41840 常蔵凍
28,000円
税込 30,240円

美寿コンテスト 2019 特別賞 受賞



東京都 藤井幸子様

トキノ会に入会してすぐに初代G.Gが誕生し、その後SONOKO GGに変わり、SONOKO G.Gロゼが発売されてからも欠かさず併せて飲み続けてきました。20、30代の頃は仕事が忙しく、毎年体調が気になるのが恒例でしたが、G.Gを飲み始め、気づけば体調が上向きに。若い頃より今の方がエネルギーになったと感じます。今は朝昼夜の3回、SONOKO G.GロゼとSONOKO GG、TOKINO G.Gを2粒ずつ、荘水は朝夜15滴ずつ、土日はさらに昼も15滴プラスして飲んでいます。その子先生が「1粒でも良いから続けること」と教えてくださったことを忘れず、経済的に色々な状況の中でも止めず、少しずつでも必ず飲むように続けてきて、本当に良かったと年齢を重ねてから切に実感。毎日の普通の日常生活を元気に過ごせることをとても幸せに思います。



【他にも飲んでいるサプリ】
GG デイリーブースター
ありがとう乳酸菌
がんばれ善玉菌
能活生活
素ドリンク 透
素ドリンク 月(スティックタイプ)

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

目的に合わせた“マイベスト”を紹介!

会員様やスタッフの飲み方を参考に、あなたに最適な飲み分けや併用法を見つけましょう。

SONOKO GG

- 元気不足を感じている人
- 日々、積極的に過ごしたい人
- イキイキと活動したい人



Balance

体調が安定し、ゆっくりとくつろげるようになったのがうれしい!

埼玉県 落合ゆかり様



発売当初からSONOKO G.Gを飲んでおり、一度も切らしたことがありません。当時は体調も思わしくなく、すぐるような気持ちで食事やサプリメントをいただいていたところ、体調が徐々に安定してきたのを実感。以前は朝晩の2回、体調に合わせて適宜に飲んでいましたが、TOKINO G.Gの復刻後は、スタッフさんからのアドバイスもあり、朝昼夜の3回、SONOKO G.GとTOKINO G.Gを3粒ずつ飲んでます。また、荘水も昆布水に入れたり、飲み物に15滴くらいこまめに入れて飲むようにしています。この飲み方を習慣化することによって、夜はゆっくりとくつろげ、朝は目覚めからスッキリ! 毎日のリズムがよくなり、とてもうれしく感じています。体調が気になる時は、さらにGG デイリーブースターを1本追加し、元気に過ごしています。



若々しくパワフルな暮らしをバックアップ

初代G.Gの基本処方や安全性は受け継ぎながら、有用性や飲みやすさを進化させたSONOKO GG。適切な成分を食事で補うコンセプトはそのままだに、さらに若々しさを保つ効果が期待される3つの天然成分も加え、はつらつとした活力のある毎日を応援します。

from STAFF

発売以来欠かさず、SONOKO GGと荘水を併飲中です。カラダの根本的なコンディションの維持を助けるGGと、カラダを構成する水分を補う荘水のおかげで元気に過ごせています。健康を守る力強い味方です!

コールセンター 大石慈子

from STAFF

SONOKO GG、荘水、TOKINO G.Gに加え、気になる美容面のために亜鉛やビタミンなどを豊富に含むG.Gロゼもプラス。毎日しっかり摂るおかげで体調も良く、美容面もトラブル知らずです。

銀座店店長 高橋亜矢子

年齢を感じさせない美しさをサポート

TOKINO G.GやSONOKO GGと同様に、カラダのコンディションを整え、エネルギーサイクルをサポートするカキ肉エキスを配合。さらに、発酵黒ニンニク、キャットクローから抽出したAC-11など、大人の女性に大切な美容成分を贅沢に加え、加齢による美容のトラブルにもアプローチ。内側から輝くような美しさへ導きます。

Beauty



SONOKO G.Gロゼ

- 美容の悩みが増えてきた人
- ハリのある毎を送りたい人
- いつまでも若々しい印象を保ちたい人

SONOKO G.Gロゼ



3本セット
150粒×3
No.41834
常蔵凍 **5%UP**
+2,000ポイント

40,000円
税込 43,200円

GG, デイリーブースター
1箱10本

5%UP 1本 150粒 No.41833 **14,000円** 常蔵凍
+700ポイント 税込 15,120円

今月のイチオシ

SONOKO GG



3本セット
180粒×3
No.41838
常蔵凍 **6,000円**
相当
お得!
57,000円
税込 61,560円



SONOKO GG
50粒入

5%UP 1本 180粒 No.41837 **20,000円** 常蔵凍
+1,000ポイント 税込 21,600円

数量限定

SONOKO GG 荘水セット



GG デイリーブースター
2本



● SONOKO GG 180粒
● 荘水 35ml
No.41839
常蔵凍 **28,000円**
税込 30,240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

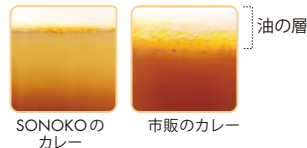
ご利用について詳しくは15面をご覧ください
●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となりません。

豊富なラインナップ / 夏疲れのカラダにもやさしい

スパイスは、古くから漢方で使われているものも多く、元気アップを応援します。さらにSONOKOのカレーはノンオイル調理なので、カラダに負担をかけず、栄養補給もスムーズ。個性豊かなラインナップから、あれこれ楽しみ、暑い夏を乗り切りましょう!

ノンオイル調理で、スパイスが香り立つ本格派

加工品では味や見た目を良くするために、油が使われるのが一般的ですが、SONOKOのカレーはノンオイル調理です。鈴木その子のカレーの原点ともいべき黄色いカレーは、本格的なスパイス使いが特長。鈴木その子のレシピが生きたじゃがいもゴロゴロカレー、白いカレー、クリームカレー、和食の料理人が開発に携わり、和風の隠し味を効かせたチキンカレーとポークカレー、エスニック風味でナンにも合うキーマカレー。多彩な味わいが楽しめます。



〈ルーを水で溶かし、15分煮出した比較〉

油の層

今月のおすすめ

いろいろ食べたい人はこれ!

6種のカレー バラエティーセット

常蔵凍 送料 ¥0
単独発送

No.42260

- 白いカレー 200g×5
- クリームカレー 200g×5
- 黄色いカレー 200g×5
- じゃがいもゴロゴロカレー 230g×5
- チキンカレー 200g×5
- ポークカレー 200g×5

23,250円 ▶ **18,600円** **4,650円**
税込 20,088円 **お得!**

鶏肉と6種の野菜の美味しさを凝縮

チキンカレー 辛さ☆☆☆☆

30袋 常蔵凍 送料 ¥0
単独発送 **3,000円**
200g×30 No.41905 **お得!**
19,500円 ▶ **16,500円** 税込 17,820円

5袋 常蔵凍
200g×5 No.41906
3,250円
税込 3,510円



野菜の美味しさが楽しめる
お子様にも人気の甘口カレー

じゃがいもゴロゴロカレー

辛さ☆☆☆☆

20袋 常蔵凍 送料 ¥0
単独発送 **3,200円**
230g×20 No.41913 **お得!**
16,000円 ▶ **12,800円** 税込 13,824円

5袋 常蔵凍
230g×5 No.41914
4,000円
税込 4,320円



食べ応えのある挽き肉の食感、
適度な辛みが大好評!

数量限定

ノンオイル調理キーマカレー

辛さ☆☆☆☆

30袋 常蔵凍 送料 ¥0
単独発送 **21,000円**
120g×30 No.41903 税込 22,680円

1袋 常蔵凍
120g No.41902 **700円**
税込 756円

5%
ポイント
+1,050ポイント



カレーをもっと美味しく、もっとお得に楽しみましょう!

カレーの醍醐味を堪能!



数量限定 真夏のカレーセット

No.41916 **3,800円**
常蔵凍 税込 4,104円

ウィズボンチキンカレー
味付鶏肉:1本 ソース:100g
クリームカレー 200g 辛さ☆☆☆☆
白いカレー 200g 辛さ☆☆☆☆
手造りもちりナン3枚 100g×3

メインも副菜もベストマッチ!



数量限定 カレーに ぴったりセット

No.41917 **3,000円**
常蔵凍 税込 3,240円

タンドリーチキン 1本
焼きフライ(ハーブ豚とんかつ) 135g
茎わかめ煮 100g
ごぼうの甘酢ゆず風味 50g

カレー好きさんも大満足!



数量限定 NEW 8月 間食セット

No.41919
常蔵凍 **291円**
3,291円 ▶ **3,000円**
税込 3,240円 **お得!**

プチゼリー葡萄 352g(16個)
ソフトクッキー チョコレート味 9枚
アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 2個
フルーツゼリー オレンジ 70g×2

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 **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・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。

！ノンオイル調理カレー



鶏肉の旨みを引き立てる
香り高い辛口カレー

クリームカレー 3袋

辛さ★★★★ 常蔵凍
200g×3 No.41909 **2,700円**
税込 2,916円



手造りもちりナン 1枚

11種のスパイスを絶妙に
混ぜた香味豊かなカレー

白いカレー 3袋

辛さ★★★★ 常蔵凍
200g×3 No.41910 **2,700円**
税込 2,916円



手造りもちりナン 1枚



旨みと刺激的な辛さが◎
辛口で人気No.1!

黄色いカレー 辛さ★★★★

30袋 常蔵凍 送料Y0 単独発送 **3,750円**
200g×30 No.41911 **お得!**
22,500円 ▶ **18,750円** 税込 20,250円



5袋 常蔵凍
200g×5 No.41912

3,750円
税込 4,050円



手造りもちりナン 1枚

隠し味が効いた
深みのある味わい
ポークカレー 辛さ★★★★☆

30袋 常蔵凍 送料Y0 単独発送
200g×30 No.41907
19,500円 ▼ **3,000円**
16,500円 **お得!**
税込 17,820円

5袋 常蔵凍
200g×5 No.41908
3,250円
税込 3,510円



手造りもちりナン 1枚



カレーのお供に！

もちもちの食感で
カレーと好相性！
手造りもちり
ナン3枚

100g×3 No.41915 常蔵凍
980円
税込 1,058円



手造りもちりナン 1枚



シャキシャキの食感が
たまらない！

セレクト
鳥取砂丘産
らっきょう漬

130g No.41904 常蔵凍
1%UP 630円 税込 680円



苦みと深いコクが
魅力の力強い味わい
銀座でその子ビール

6本 常蔵凍 **5%UP**
330ml×6 No.41888 +195ポイント
3,900円 税込 4,290円



※環境保全の観点から
外箱を廃止しました



私の逸品

ウィズボーンチキンカレー

荒井麗子様

“チキンにカレーソースを絡めていただくと、もう最高！”

もともとスパイシーなメニューやカレーが好きで、SONOKOのカレーシリーズは大好き。中でも、ウィズボーンチキンカレーはスペシャルです。めったにない特別なメニューなので、「今日の夕食はウィズボーンチキンカレーだ」と思うと、楽しみで仕事も一日頑張れます。スパイシーさが絶妙で、お肉もやわらかく、ボリュームがあって食べ応えも満点。チキンだけでも美味しいのに、マイルドなカレーソースはお肉にぴったり！さすがSONOKOだと思います。

※体験には個人差があります

※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 ※写真はイメージです

●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

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。

うるおいが段違い！ ローションパックで夏枯れ肌にうるおいを！

夏の肌は、汗や皮脂で表面がしっとり感じていても、紫外線や空調の影響で内側が乾燥する「夏枯れ肌」の可能性が!?
今すぐローションパックで、うるおいを補給しましょう!

STEP

マスクをひたひたに

シートマスクを手のひらサイズに折り畳み、WB ホワイトニングローションをたっぷり含ませます。軽く手で押さえて、マスク全体にローションを染み込ませます。



Point マスクがひたひたになるくらい、たっぷり染み込ませることが大切です。

STEP

ピタッと密着

マスクを顔の上に乗せます。空気を内→外側へ押し出し、浮いた部分ができないよう、顔全体に密着させ、5分～10分放置します。



Point シートマスクが乾燥し始めると、肌の水分を奪って逆効果に。長時間つけたままにするのは厳禁です。

STEP

仕上げは必須
シートマスクを外し、いつものお手入れを。



Point 仕上げはWB グランクリームでハリ・ツヤアップ!

シートマスクとローションミニサイズが付いてくる!
深くうるおい、マスク荒れも予防!

一本で保湿、美白*、肌荒れ予防を同時に叶えます。有効成分グリチルリチン酸ジカルウム配合で、マスク生活による肌悩みもケア。美肌を保ちます。

ローションパックをすぐ試せます!

WB ホワイトニングローション [薬用美白化粧水]
170mL No.41846
8,000円 税込 **8,800円**



WB ホワイトニングローション 20mL
SONOKOドライフェイスシート 1セット(6枚入)

*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ



あなたの髪のお悩み/解決!!

ぺたんこ髪、白髪、分け目が目立つ…
加齢とともに気になる髪のお悩み。一人で悩んでいませんか?
あなたのお悩み、SAY★GOが解決します!

美髪・頭皮ケア

正しい洗髪 / でハリ・コシのある美髪へ!

STEP 1 ぬるま湯でしっかり予洗い

STEP 2 指の腹で頭皮をもみ洗いし念入りにすすぐ

STEP 3 トリートメントで頭皮と髪に栄養補給

予洗いだけで、汚れの大半は落とせます。根元、頭皮まで念入りに。



あらかじめシャンプーを泡立て、頭皮にのせ、頭皮を動かすように洗い、丁寧にすすぎます。



傷みが気になる毛先を中心に、5分～10分浸透させて。週に数回のヘアパックヘアがおすすです。

GGディープケアのどのセットをご購入でも



頭皮や髪にやさしく汚れをオフ



GG ディープケアシャンプー 2本
480mLx2 No.41865
3%UP **7,800円**
税込 **8,580円**

美容成分を与え、年齢髪をケア



GG ディープケアトリートメント 2本
200gx2 No.41866
3%UP **9,000円**
税込 **9,900円**

乾燥&ダメージ毛の集中ケアに



GG ディープケアヘアパック 2本
180gx2 No.41867
3%UP **9,000円**
税込 **9,900円**

ぺたんこ髪をケア

育毛 & 毛生促進で元氣な髪に!

頭皮環境を整え、元氣な髪を育成

薄毛、抜け毛のお悩みに保湿成分、抗炎症成分がアプローチ!



セレクト
薬用リープトニック
髪皇 [医薬部外品] 常蔵凍
250mL・約1ヶ月分 No.42040

お得です!
1%UP **14,288円**
税込 **15,716円**

※オンラインショップでの取扱いはございません



一気に若々しく華やかな印象に!

瞬時にボリュームアップ! 気になる分け目や白髪隠しにもおすすめです。

ワンタッチで若々しい印象に!

SONOKOウィッグ kaola® 常蔵凍 ※ポイント対象外

●ダークブラウン No.37754 ●ブラウン No.37755 ●ライトブラウン No.37756

※色玉・画像はイメージです。実際のものとは異なる場合がございます。

スタンダード
各**125,000円** 税込 **137,500円**

ご購入希望の方は、SONOKO銀座店へお気軽にお問い合わせください。



※写真はブラウンです

白髪ケア*

トリートメントとして使うだけ!

毎日のバスタイムで簡単白髪ケア*!

いつものトリートメントを変えるだけ。やさしい染毛成分が、頭皮と髪をいたわりながら、しっとり美髪に染め上げます。



ヘアカラートリートメント
200g No.41848
3%UP **3,000円**
税込 **3,300円**



バスタイムに約5分の手軽さ♪

白髪・薄毛隠しに必携!!

お出かけ前や忙しい朝でも気になる白髪や地肌を手早く隠せて便利!!

竹内のおすすめ!

地肌隠しにはブラックがおすすめ

数量限定 **セレクト**
グリーンノート ヘアカラーファンデーション 12g 常蔵凍

●ブラック No.41878 ●ダークブラウン No.41879 ●ライトブラウン No.41877



お得です!
1%UP **各3,600円**
税込 **3,960円**



銀座店 竹内洋子

生え際にも、分け目の白髪にも。
※髪表面を着色するものです

鈴木その子が提唱してきた 独自配合成分 クイーンオブホワイト® 遂に誕生!

白く、薄く、輝く美肌を目指す

薄く 輝く 白く

4つのアプローチ

肌をいじめない
肌力を回復させる
健康な肌を育む
老化を遅延させる

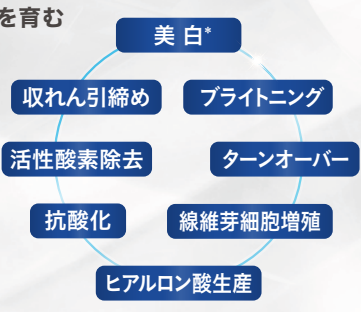
鈴木その子が目指す理想の肌とは
鈴木その子は、「美しい肌は自分自身でつくり続けるもの」と考え、いつまでも健やかで若々しい印象の美肌を育む手助けとなる化粧品を開発に心血を注ぎました。鈴木その子が提唱した理想的な美肌とは、白く(くすみのない)、薄く(なめらかな、やわらかな)、輝く(ツヤとハリがある、みずみずしい)肌。この肌を叶えるために重要なのは「肌をいじめない」「肌力を回復させる」「健康な肌を育む」「老化を遅延させる」ことと説き、これら4つのアプローチはすべてのSONOKOの化粧品に共通する目的として、いまもかわらず受け継がれています。

理想の肌を叶える独自配合成分を開発
世の中に存在する美容成分には、保湿、キメ、抗炎症、収れん、明るさ、細胞活性などそれぞれの特徴があり、一つの成分ですべての効果を得られるわけではありません。SONOKOは今後の化粧品開発を見据え、鈴木その子の理想をより確実に実現するために独自の美容成分の開発に着手。鈴木その子が開発に携わっていた頃から続く美容成分を混合する手法を採用し、2021年、ついにクイーンオブホワイト®が誕生しました。

厳選した植物エキスを絶妙なバランスで配合した 唯一無二のオリジナル成分

クイーンオブホワイト®は、鈴木その子が開発した当時と同様、植物エキスで構成。過去の実績と経験から、安心・安全でありながら、確かな効果が得られる約100種類の植物エキスを厳選。その中から抗シワ、抗炎症、線維芽細胞増殖促進、ターンオーバー促進、抗アレルギー作用など、アンチエイジング効果が期待される原料が理想を求めたバランスでオリジナルに配合されています。効能・効果検証では、保湿、バリア機能、ハリ感を確認。まさに鈴木その子が目指す「いつまでも健やかで若々しい印象の美肌を育む美容成分」が誕生したのです。

現在、クイーンオブホワイト®が配合された化粧品を開発中です。近日中に皆様にご案内いたしますのでご期待ください!





SONOKOのこだわり

今月のPICK UP!
肉総菜



食品添加物という安易な手段は用いず、 手間ひまかけて、安全で美味しい肉総菜を完成

国産の原材料を使用。厳格な管理の下、
丁寧な作業で、本物の美味しさを追求

SONOKOの肉総菜は国産の原材料を用い、極力脂身を少なくしているのが特長です。また、市販の加工肉の多くは、色や食感を良くするために、発色剤やリン酸塩などさまざまな食品添加物を用いていますが、SONOKOの肉総菜ではそれらを使用せずに仕上げています。そのため、素材同士のつながりや成型が簡単ではなく、練り加減などに工夫が不可欠。例えば、そのまま美味しい肉まるくんは、すべて手作業で、力加減や混ぜ具合をコントロール。SONOKOのハンバーグは、機械での練りの回数など試行錯誤を重ねて導き出しています。この二製品は肉の比率が仕込み時は60%以上と高く、肉本来の美味しさを味わえる点もポイントです。

さらに、加工の時の温度管理にも細心の注意を払っています。管理が行き届かないと、ドリップや灰汁、臭みが出てしまうため、美味しさと安全のために、徹底した管理を行っています。

SONOKOならではのこだわりの製法で
素材の旨み、食感の良さを際立たせています

サラダチキンやから揚げなど市販に類似品の多い、蒸し鶏のガーリック風味と揚げないとりからを食べていただくと、その美味しさや食感の違いに驚かれる方も少なくありません。

蒸し鶏のガーリック風味は、安全を保ちながら、食感が硬くならないぎりぎりの温度で加熱。一般的には食品添加物で簡単にやわらかくするとこ

ろを、SONOKOでは加熱の工夫でやわらかく。低温でじっくりと加熱するため、非効率ですが、解凍しただけでも美味しく食べられるようにしています。

揚げないとりからは、数回に分けて衣を付けるプロセスの最後に、あえて若干粉が残るようにし、高温のオーブンで一気に蒸し焼きに。そうすることで、サクッとした衣とジューシーな鶏肉の絶妙な食感を実現しています。さらに、漬けダレにもひと工夫。鶏もも肉を漬け込んで下味を付けた後、蒸し焼きにする直前に、タレをもう一度絡めることで、肉に染み込んだ味と表面のタレの濃さに差をつけ、コントラストのある味わいに。家庭で揚げたような手づくり感のあるからあげをお楽しみいただけます。

牛肉と春雨のチャプコギは、牛肉の脂身を極力除去するほか、国産の原材料を用いた春雨や、味付けにSONOKOのキムチちゃんを使用。国産原材料の春雨、化学調味料不使用のキムチの素はともに珍しく、素材にまでさかのぼり、安心・安全と美味しさを追求するのもSONOKOのこだわりです。

鈴木その子のポリシーを受け継いだヘルシーな肉総菜。
アレンジメニューなどで幅広く楽しみましょう!

鈴木その子は魚だから、和食だからヘルシーという考え方は好まず、「美味しい洋総菜でも、調理の仕方や食べ方によっては、とてもヘルシーなので、食べても大丈夫」というポリシーで数々のメニューを開発してきました。その想いを受け継ぎ、現在SONOKOでは、牛肉、豚肉、鶏肉をバランスよく使用した肉総菜をバラエティ豊かにラインナップ。アレンジメニューやお弁当づくりにもぜひお役立てください。



まるやかな
和風だし風味が美味!

国産肉100%
照り焼きソース
ハンバーグ 2袋

250g×2 No.41926 常蔵凍
3%UP 2,160円
税込 2,332円

やわらかジューシー
コク深い味わいがクセに /
揚げないとりから
2袋 常蔵凍

150g(6個)×2 No.42174
3%UP 2,600円
税込 2,808円



しっとり食感の
あっさり風味が◎! /
蒸し鶏の
ガーリック風味 2個

120g×2 No.41927 常蔵凍
3%UP 1,400円
税込 1,512円



発売直後から人気沸騰!
もうお試しになりましたか? /

数量限定 常蔵凍

牛肉と春雨のチャプコギ

2袋 1180g×2 No.41970 3%UP 2,560円
税込 2,764円

1袋 180g No.42039
1,280円
税込 1,382円



肉本来の旨みをぎゅっと凝縮 /
数量限定 常蔵凍

そのまま美味しい肉まるくん

2袋 114g(12個)×2 No.42262 3%UP 1,360円
税込 1,468円

1袋 114g(12個) No.42261
680円
税込 734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

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。

数量限定 **プレゼント**

SONOKO GG 50粒入

TOKINO G.G 3本セット 常蔵凍
180粒×3 No.41836
実質 **6,000円相当** **57,000円**
税込 **61,560円**

鈴木その子が開発に携わった初代G.Gの復刻版。抽出精度の高まったカキ肉エキスを用い、初代の処方再現しています。

数量限定 **プレゼント**

GG ティーブースター 2本

TOKINO G.G+ 常蔵凍
荘水セット
TOKINO G.G 180粒
荘水 35ml
No.41840 **28,000円**
税込 **30,240円**

数量限定 **プレゼント**

GG ティーブースター 1箱10本

SONOKO G.Gロゼ 常蔵凍
3本セット 150粒×3 No.41834
実質 **5%UP** **40,000円**
+2,000ポイント 税込 **43,200円**

常蔵凍
1本 150粒 No.41833
実質 **5%UP** **14,000円**
+700ポイント 税込 **15,120円**

年齢を重ねるほど気になる美容トラブルをケア。カラダのリズムを整え、ハリのある若々しい日々へと導きます。

能活生活 常蔵凍
30粒 No.41843
実質 **3%UP** **7,000円**
税込 **7,560円**

記憶する力「脳内物質」に着目し、冴えたポジティブな毎日を応援。

数量限定 **プレゼント**

SONOKO GG 50粒入

SONOKO GG 3本セット 常蔵凍
180粒×3 No.41838
実質 **6,000円相当** **57,000円**
税込 **61,560円**

カラダが本来持っている可能性を引き出し、整え、正しく働かせるように考えた「オールインワン」の万能サプリメント。

数量限定 **プレゼント**

GG ティーブースター 2本

SONOKO GG+ 常蔵凍
荘水セット
SONOKO GG 180粒
荘水 35ml
No.41839 **28,000円**
税込 **30,240円**

数量限定 **プレゼント**

さらにもう1本!

荘水 6本セット 常蔵凍
35ml×6 No.41841
実質 **8,000円相当** **45,000円**
3%UP 税込 **48,600円**

カラダのバランス調整に必要な微量ミネラルを配合。飲み物や食べ物に混ぜて摂れる液状タイプです。若々しく健康なカラダづくりを応援します。

ありがとう乳酸菌 常蔵凍
10ml×15包(液体タイプ) No.41842
実質 **3%UP** **5,800円**
税込 **6,264円**

16種類の乳酸菌が分泌するエキスが善玉菌を守り、健やかな毎日へ。

数量限定 **プレゼント**

WB ホワイトニング エッセンス 4mL

空調などによる隠れ乾燥肌を徹底ケア

うるおいキープセット
WB ウォッシングフォーム 100g
WB ホワイトニングローション
【薬用美白*化粧水】170mL
ホワイトマスク 90g
No.41873 ※ポイント対象外 **24,000円** ▶ **20,550円**
税込 **22,605円**

うるおいを保ちながら洗い上げる洗顔料と、一本で美白*・保湿・肌荒れケアを叶える化粧水、明るい肌へ導くマスクのセット。

数量限定 **アイテム別にお買い求めできるようになりました!**

トキノ クレンジングクリーム
95g **3%UP** **6,000円**
税込 **6,600円**
No.41874

トキノ モイスチャーローション
120mL **3%UP** **7,000円**
税込 **7,700円**
No.41875

トキノ ナイトクリーム
40g **3%UP** **13,000円**
税込 **14,300円**
No.41876

肌に負担をかけずに、ポイントメイクもオフ。後肌はしっとり。

素早くなじみ、肌を清潔に整えます。うるおいで包み、ツヤ美肌へ。

肌のうるおい、柔軟性を高め、弾むようなハリ感をもたらします。

WB ウォッシングフォーム 2本
100g×2 No.41844
実質 **7%UP** **14,000円**
+980ポイント 税込 **15,400円**

うるおいバランスを整えながら濃密泡で洗い上げる洗顔料。

プレゼント

WB ホワイトニングローション 20mL
SONOKOドライフェイスシート 6枚

WB ホワイトニングローション
170mL 【薬用美白*化粧水】 No.41846
8,000円
税込 **8,800円**

美白*とハリを両立し透明感際立つキメ美肌を目指す薬用美白*化粧水。

プレゼント

WB ホワイトニング エッセンス 4mL

WB トリートメントローション
150mL No.41852
9,000円
3%UP 税込 **9,900円**

肌をやわらかくし、次のスキンケアを受け入れる土台をつくる化粧水。

プレゼント

WB ホワイトニング エッセンス 4mL

WB ホワイトニングエッセンス
40mL 【薬用美白*美容液】 No.41847
12,000円
5%UP +600ポイント 税込 **13,200円**

理想の輝き、明るさをもたらす薬用美白*美容液。

プレゼント

WB ホワイトニング ローション 20mL

WB モイスチュアライジングミルク
120mL No.41853
10,000円
3%UP 税込 **11,000円**

肌のモイスチャーバランスを整え、やわらかでなめらかな肌を目指す乳液。

プレゼント

WB ホワイトニング ローション 20mL

WB グランクリーム
45g No.41845
25,000円
5%UP +1,250ポイント 税込 **27,500円**

スキンケアの総仕上げに。うるおい、ハリ、透明感に満ちた肌へ。

GG クレンジングクリームR 2本
120g×2 No.41854
13,000円
7%UP +910ポイント 税込 **14,300円**

メイクや毛穴の汚れを肌負担をかけずに取り除くクレンジング。

GG ウォッシングフォームR 2本
90g×2 No.41855
13,000円
7%UP +910ポイント 税込 **14,300円**

クリーミーな泡立ちでツッパリ感なく肌を清潔に保つ洗顔料。

GG モイスチャーローションR
120mL No.41856
7,500円
3%UP 税込 **8,250円**

美肌&保湿成分たっぷり、うるおいがみながる肌をめざす化粧水。

GG エッセンスR
30mL No.41857
13,000円
5%UP +650ポイント 税込 **14,300円**

ハリ・弾力・透明感をもたらすスペシャルエイジングケア*美容液。

GG クリーム
30g No.41858
10,000円
5%UP +500ポイント 税込 **11,000円**

リッチな使用感ながら、ベタつかずにうるおいを保つ美容クリーム。

荘 クレンジングクリーム 2本
120g×2 No.41860
12,000円
3%UP 税込 **13,200円**

デリケートな肌にやさしく、メイクをしっかり落とすクレンジング。

荘 ウォッシングフォーム 2本
90g×2 No.41859
12,000円
3%UP 税込 **13,200円**

必要なうるおいは残しながらマイルドに肌を洗浄する洗顔料。

3Dデザインセラム
30g No.41862
9,000円
3%UP 税込 **9,900円**

形状記憶ジェルによるSONOKO式の「流す*」ケアと保湿ケアで弾むような肌へ導きます。

ホワイトマスク
90g No.41872
9,000円
3%UP 税込 **9,900円**

うるおってクリアな肌を叶える、洗い流すタイプの多機能マスク。

プレゼント

せっけん 2個

ライトアップBB ナチュラルオークル 2本
SPF35/PA+++
30g×2 No.41850 **9,000円**
5%UP +450ポイント 税込 **9,900円**

ライトアップBB 2本
SPF35/PA+++
30g×2 No.41851 **9,000円**
5%UP +450ポイント 税込 **9,900円**

光の反射マジックで、肌を自然に美しく見せるBBクリーム。

プレゼント

せっけん 2個

サンプロテクト ボディ&フェイス 2本
SPF50+/PA++++
50mL×2 No.41849
7,600円
5%UP +380ポイント 税込 **8,360円**

強力なUV防止力と肌へのやさしさを両立。全身用日焼け止め乳液。

SQオイル
28mL No.41870
5,000円
3%UP 税込 **5,500円**

サメ由来のスクラン*原料を99.95%配合。気になる部分をうるおす全身用美容オイル。 *純度99.7%以上/保湿成分

*1メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ *2年齢に応じたスキンケア *3成分を肌になじませること
常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※温度帯の表記のない化粧品はすべて常蔵凍

3Dデザインフォーボディ
200mL No.41863
3%UP 7,000円
税込 7,700円
素肌の気になる部分にアプローチ。なめらかで上質なボディへ。

マイルドボディシャンプー 2本
500mL×2 No.41868
3%UP 6,600円
税込 7,260円
弱酸性、アミノ酸系洗浄成分配合の、やさしく洗いながら素肌を守るボディソープ。

マイルドハンドソープ 2本
250mL×2 No.41869
3%UP 2,400円
税込 2,640円
天然の精油をたっぷり配合。洗うたびに爽やかなレモンの香りでフレッシュ。

GG ディープケアシャンプー 2本
480mL×2 No.41865
3%UP 7,800円
税込 8,580円
頭皮や髪にやさしい使い心地で、汚れや老廃物をスッキリとオフ。

GG ディープケアトリートメント 2本
200g×2 No.41866
3%UP 9,000円
税込 9,900円
美容液発想で髪と頭皮に美容成分を届け、新生毛をサポート。

GG ディープケアヘアパック 2本
180g×2 No.41867
3%UP 9,000円
税込 9,900円
髪と頭皮のダメージを補修して、ハリのあるつややかな美髪へ導く。

マイルドコンディショニングシャンプー 2本
480mL×2 No.41864
3%UP 9,000円
税込 9,900円
ノンシリコン、弱酸性で、家族で毎日使えるリンス不要のシャンプー。

ヘアカラートリートメント
200g No.41848
3%UP 3,000円
税込 3,300円
低刺激の染毛成分とトリートメント成分で、白髪ケアをしながら美髪へ。

薬用リーボニック 髪皇
250mL・約1ヶ月分 No.42040
1%UP 14,288円
税込 15,716円
【医薬部外品】
今ある髪のための薬用育毛剤。【効果・効能】育毛、養毛、薄毛・脱毛予防、毛生促進、病後・産後の脱毛予防、フケ・かゆみの防止
※オンラインショップでの取扱いはございません

数量限定 セレクト
グリーンノート ヘアカラーファンデーション 常蔵凍
12g
●ブラック No.41878
●ダークブラウン No.41879
●ライトブラウン No.41877
1%UP 各3,600円
税込 3,960円
白髪や薄毛をふんわり隠します。

はみがき 2本
100g×2 No.41861
3%UP 3,600円
税込 3,960円
マイルドな泡立ちで後残りありません。大切な歯のエナメル質も傷めずしっかり磨けます。

マウスウォッシュ 2本
300mL×2 No.41871
3%UP 3,600円
税込 3,960円
すっきりとしたお口を保つ、天然由来成分でできたマウスウォッシュ。

発売直後から人気沸騰！もうお試しになりましたか？
数量限定
NEW
牛肉と春雨のチャブコギ 2袋 180g×2 No.41970 **3%UP 2,560円** 税込 2,764円
1袋 180g No.42039 **1,280円** 税込 1,382円
国産の牛もも肉、玉ねぎ、にんじん、春雨、にらを、SONOKOのキムチちゃんを用いたオリジナルのタレで味付け。韓国料理のチャブチェとブルコギをヒントに、しょうゆやオイスターソースで全体の味を整え、ごはんが進む一品に仕上げました。化学調味料不使用、ノンオイル調理ながら、奥行きのあるコク深い味わいを存分に楽しめます。

揚げないとりから 2袋 150g(6個)×2 No.42174 **3%UP 2,600円** 税込 2,808円
皮や脂身を丁寧に取り除いた国産の鶏もも肉を使用。コンベクションで蒸し焼きにし、油で揚げたような見た目とサクサクの食感に。

国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 2袋 250g×2 No.41926 **3%UP 2,160円** 税込 2,332円
国産の牛肉・豚肉を使用。和風だし薫るまろやかな照り焼きソースが美味。

数量限定
そのまま美味しい肉まるくん 2袋 114g(12個)×2 No.42262 **3%UP 1,360円** 税込 1,468円
1袋 114g(12個) No.42261 **680円** 税込 734円

プレミアムハンバーグ 2個 120g×2 No.41925 **3%UP 1,840円** 税込 1,987円
脂身の少ない国産の牛肉と豚肉を用い、肉本来の旨みを引き出した逸品。

越後もちぶたのハンバーグ〜トマト煮込み〜 2袋 200g×2 No.41929 **3%UP 1,800円** 税込 1,944円
粗挽きのもちぶた挽き肉とトマトソースの絶品ハーモニー。

蒸し鶏のガーリック風味 2個 120g×2 No.41927 **3%UP 1,400円** 税込 1,512円
しっとりやわらか。あっさりとした味わいの中に香るにんにくの風味が◎。

手こねなんこつ入りつくね 2袋 120g×2 No.41928 **3%UP 1,200円** 税込 1,296円
材料のこねから成型まで手づくりにこだわり、みっちりとした食感が魅力の一品に。

ぷりぷり天然エビのクリームコロッケ 2袋 140g(2個)×2 No.41896 **3%UP 1,800円** 税込 1,944円
クリーミーなソースとぷりっとしたエビが絶妙なハーモニー。

金華さばのスモーク風味 2袋 85g×2 No.41899 **3%UP 1,300円** 税込 1,404円
金華さばをかつおエキスを燻して風味づけ。和洋どちらにもマッチ。

国産真さばの味噌煮 2袋 83g×2 No.41894 **3%UP 960円** 税込 1,036円
SONOKOの追い麹仕立ての生味噌を生かしたみそだれで風味豊かに。

国産真いわしのしょうが煮 2袋 73g×2 No.41895 **3%UP 800円** 税込 864円
素朴な味付けでいわし本来の旨みを凝縮。骨まで食べられる柔らかさ。

まぐろ煮みそ味 2袋 100g×2 No.41897 **3%UP 1,020円** 税込 1,101円
やさしい甘さと食べやすさがお子様にも人気の一品。

数量限定
ちらし寿司の素 2セット 具材50g・寿司酢20ml(1食分)×2 No.41938 **2%UP 1,200円** 税込 1,296円
にんじん・タケノコ・椎茸の食感と、まろやかな寿司酢が美味しく調和。

2種のすり身の無リンかまぼこ 2本 200g×2 No.41898 **7%UP 1,980円** 税込 2,138円 +138ポイント
スケトウダラとイトヨリダイを用いた無リンすり身を贅沢に使用。食感が◎！

ノンオイル中華肉焼売 2袋 192g(24g×8個)×2 No.41932 **3%UP 1,800円** 税込 1,944円
肉と野菜の旨みがぎゅー。そのままでも美味しい醤油ベースの味付けです。

ノンオイル中華肉餃子 2袋 216g(18g×12個)×2 No.41933 **3%UP 1,800円** 税込 1,944円
ニラの風味が利いた豚肉と鶏肉のノンオイル調理餃子。焼いても蒸しても美味。

ノンオイル中華肉ワンタン 2袋 177g(ワンタン15個・スープ2袋・2〜3食分)×2 No.41934 **3%UP 1,800円** 税込 1,944円
具材の食感も楽しめる、ボリューム満点の肉ワンタン。

※セール品・プレゼント品は十分ご注意ください。万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

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

6種のカレー バラエティーセット

白いカレー 200g×5 辛さ★★★★
 クリームカレー 200g×5 辛さ★★★★
 黄色いカレー 200g×5 辛さ★★★★
 じゃがいもゴロゴロカレー 230g×5 辛さ☆☆☆
 チキンカレー 200g×5 辛さ☆☆☆
 ポークカレー 200g×5 辛さ★★★★

常蔵凍 送料 ¥0 単独発送

No.42260 **4,650円** **お得!**
 23,250円 ▶ **18,600円**
 税込 20,088円

SONOKOのカレーで 元気な夏に! 真夏のカレーセット

ウィズボーンチキンカレー
 味付鶏肉:1本 ソース:100g
 クリームカレー 200g 辛さ★★★★
 白いカレー 200g 辛さ★★★★
 手造りもちりナン3枚 100g×3

常蔵凍 No.41916 **3,800円**
 税込 4,104円

辛口カレーと、大人気の骨付きチキンでカレーの醍醐味を堪能!

メインも副菜も ベストマッチ! カレーに ぴったりセット

タンドリーチキン 1本
 焼きフライ(ハーブ豚とんかつ) 135g
 茎わかめ煮 100g
 ごぼうの甘酢ゆず風味 50g

常蔵凍 No.41917 **3,000円**
 税込 3,240円

これだけでメイン料理から副菜まで揃い、栄養バランスも◎。

ノンオイル調理 キーマカレー

辛さ☆☆☆☆ 常蔵凍

30袋 120g×30 No.41903 送料 ¥0 単独発送

5%UP **21,000円**
 +1,050ポイント 税込 22,680円

1袋 常蔵凍 **700円**
 120g No.41902 税込 756円

10種類のスパイスをブレンド。国産の豚肉、タマネギをじっくり煮込んで旨みを凝縮しました。

黄色い カレー

辛さ★★★★ 常蔵凍

30袋 200g×30 No.41911 送料 ¥0 単独発送

3,750円 **お得!**
 22,500円 ▶ **18,750円**
 税込 20,250円

5袋 常蔵凍 **3,750円**
 200g×5 税込 4,050円

プレゼント 手造りもちりナン1枚

じゃがいも ゴロゴロカレー

辛さ☆☆☆☆ 常蔵凍

20袋 230g×20 No.41913 送料 ¥0 単独発送

3,200円 **お得!**
 16,000円 ▶ **12,800円**
 税込 13,824円

5袋 常蔵凍 **4,000円**
 230g×5 税込 4,320円

プレゼント 手造りもちりナン1枚

チキン カレー

辛さ☆☆☆☆ 常蔵凍

30袋 200g×30 No.41905 送料 ¥0 単独発送

3,000円 **お得!**
 19,500円 ▶ **16,500円**
 税込 17,820円

5袋 常蔵凍 **3,250円**
 200g×5 税込 3,510円

プレゼント 手造りもちりナン1枚

ポーク カレー

辛さ★★★★ 常蔵凍

30袋 200g×30 No.41907 送料 ¥0 単独発送

3,000円 **お得!**
 19,500円 ▶ **16,500円**
 税込 17,820円

5袋 常蔵凍 **3,250円**
 200g×5 税込 3,510円

プレゼント 手造りもちりナン1枚

クリームカレー 3袋

辛さ★★★★ 常蔵凍

200g×3 No.41909

2,700円
 税込 2,916円

スパイシーなオリジナルブレンドのカレー粉と鶏モモ肉の旨みが絶妙。

白いカレー 3袋

辛さ★★★★ 常蔵凍

200g×3 No.41910

2,700円
 税込 2,916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。

手造り もちり ナン 3枚

常蔵凍

100g×3 No.41915 税込 1,058円

セレクト 鳥取砂丘産 らっきょう漬

常蔵凍 **1%UP** **630円**
 130g 税込 680円

からだ想いの 鶏スープ 2袋

200g×2 No.41939

常蔵凍 **3%UP** **1,520円**
 税込 1,641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。

生タイプ 調

揚げないとりから 150g(6個)
 そのままで美味しい肉まるくん 114g(12個)
 エビと香りバジルのクリーム
 パスタソース 92g
 無塩せきポークウィンナー 160g(4本)
 真だらの味噌漬け3切 270g(3切)
 葉唐からし 70g
 茎わかめ煮 100g

常蔵凍 No.41973 **470円** **お得!**
 6,470円 ▶ **6,000円**
 税込 6,480円

おうちで応援セット

常蔵凍

6,470円 ▶ **6,000円**
 税込 6,480円

エビと香りバジルの クリームパスタソース 2袋

92g×2 No.41930 **3%UP** **1,640円**
 税込 1,771円

香りの良い国産生バジルとエビとの相性が抜群。

国産たらこのクリーム パスタソース 2袋

110g×2 No.41931 **3%UP** **1,420円**
 税込 1,533円

クリーミーで濃厚なソースと、つぶつぶのたらこの食感が絶妙!

スパゲッティ 3袋

200g×3 No.41937 **3%UP** **780円**
 税込 842円

らーめん風 3袋 常蔵凍

230g(特製スープ付)×3 No.41935 **3%UP** **1,280円**
 税込 1,382円

夏は冷やしで! のど越し際立つ 自家製粉そば粉の なま蕎麦 3袋

200g(2食分)×3 No.41945

3%UP **2,340円**
 税込 2,527円

挽きたてのそば粉を用いた生タイプならではの風味、のど越しを堪能。

素麺 2袋

300g(50g×6束)×2 No.41944

3%UP **1,780円**
 税込 1,922円

のどごしがよく深い味わい。無油製法の手延べの乾麺。

釜揚げうどん 3袋

250g×3 No.41936

3%UP **780円**
 税込 842円

国産小麦粉を使用。配合や製法にこだわってさらにコシ、弾力のある食感に。

だしが美味しいおでん 2袋

400g×2 No.41941

3%UP **1,460円**
 税込 1,576円

あっさり風味のだしは、万人に愛される味わい。冷やしおでんもおすすめ!

国産具材の 筑前煮 2袋

115g×2 No.41940 **3%UP** **1,360円**
 税込 1,468円

すずまる納豆 2セット 常蔵凍

40g×3パック×2 No.41957 **2%UP** **760円**
 税込 820円

数量限定 うぐいす豆の煮豆 2袋

200g×2 No.41951

2%UP **1,360円**
 税込 1,468円

青えんどう豆をふくら、まるやかな甘さに炊き上げました。

第2水曜から10日間の販売 数量限定

常蔵凍

とうふ 2丁 **1斤あたり** **430円**
 300g×2 No.41958 **5%UP** **860円**
 +43ポイント 税込 928円

1丁 300g **2%UP** **555円**
 No.41959 税込 599円

手焼き オムレツ 3個

常蔵凍

100g×3 No.41956 **3%UP** **2,000円**
 税込 2,160円

玉子焼き 常蔵凍

10個(490g) No.41953 **3%UP** **1,550円**
 税込 1,674円

乾わかめ 2袋

常蔵凍

30g×2 No.41955 **2%UP** **1,486円**
 税込 1,604円

生わかめ 2袋 常蔵凍

200g×2 No.41954 **2%UP** **1,486円**
 税込 1,604円

豆ちゃん (大豆の煮豆) 2袋

常蔵凍

200g×2 No.41942 **3%UP** **1,360円**
 税込 1,468円

トキノのり 常蔵凍

乾燥・生のり50g No.41946 **2%UP** **2,920円**
 税込 3,153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。

いんげん豆の 煮豆 2袋

常蔵凍

200g×2 No.41952 **3%UP** **1,040円**
 税込 1,123円

数量限定

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

追い麴 仕立ての生味噌 常蔵凍

500g No.41943 **2%UP** **950円** 税込1,026円

便利つゆ 2本 常蔵凍

300ml×2 **2%UP** **1,560円** 税込1,684円

七色唐辛子 2個 常蔵凍

25g×2 No.41947 **2%UP** **2,340円** 税込2,527円

あらびき黒こしょう 2個 常蔵凍

30g×2 No.41948 **2%UP** **1,460円** 税込1,576円

万能ハーブガーリックソルト 2個 常蔵凍

35g×2 No.41949 **2%UP** **1,800円** 税込1,944円

数量限定 常蔵凍

スペシャルブレンド 深煎りドリップバッグコーヒー 常蔵凍

10g×10袋 No.41890 **2%UP** **1,360円** 税込1,468円

コーヒー器具がなくても手軽に本格的な1杯が楽しめるドリップバッグ。

数量限定 常蔵凍

レモンサイダー 常蔵凍

24本 送料 ¥0 単独発送 No.41893 200ml×24 **7%UP** **7,680円** 税込8,294円 +537ポイント

6本 常蔵凍 200ml×6 No.41892 **1,920円** 税込2,073円

ホワイトイ 3本 常蔵凍

500ml(5倍希釈)×3 No.41891 **3%UP** **4,500円** 税込4,860円

有機ジンジャーりんごすだち 2本 常蔵凍

有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈)×2 No.41960 **5%UP** **3,000円** 税込3,240円 +150ポイント

有機フルーツ+野菜100 6本 常蔵凍

190g×6 No.41887 **5%UP** **1,680円** 税込1,814円 +84ポイント

有機JAS認証のフルーツと野菜を使用。果汁84%で、飲みやすくさらりとした口当たりです。

リニューアル 常蔵凍

清流・祝子川の恵み キレの良い味わい 本格麦焼酎カ松

720ml No.42578 焼酎乙類(麦) アルコール分25度 **2,800円** 税込3,080円

国産の二条大麦と麦麹、宮崎県の清流・祝子川の地下深層水を使用し、伝統技術で醸造した本格麦焼酎。 ※環境保全の観点から外箱を廃止しました

その子酒 常蔵凍

720ml 清酒 アルコール分17度 No.41885 **4,080円** 税込4,488円

鈴木その子が美容を考えて作った米と米麹の純米原酒。濃厚な風味。

プレゼント 常蔵凍

その子美ワイン赤 常蔵凍

750ml No.41884 **5%UP** **3,950円** 税込4,345円 +197ポイント

その子美ワイン白 常蔵凍

750ml No.41883 **5%UP** **3,950円** 税込4,345円 +197ポイント

数量限定 常蔵凍

銀座でその子ビール 6本 常蔵凍

330ml×6 No.41888 **5%UP** **3,900円** 税込4,290円 +195ポイント

国産の麦とホップを使用した、苦味と深いクオのピルスナービール。力強い味が楽しめます。

数量限定 常蔵凍

ロゼスパークリングワイン 2本 常蔵凍

750ml×2 No.41886 **2,000円** お得! **7,900円** ▶ **5,900円** 税込6,490円

ぶどう本来の香りとやわらかな泡立ち。甘くすっきりとした味わい。

数量限定 常蔵凍

その子ブレンド 浅煎り珈琲 2袋 常蔵凍

挽き豆200g×2 No.41889 **3%UP** **2,720円** 税込2,937円

風味を生かすため、6種類の豆ごとに焙煎。 贅沢なコクと香りが際立つ浅煎りタイプ。

NEW 常蔵凍

ぶどう果汁を味わう 口どけの良いゼリー プチゼリー葡萄

352g(16個) No.42225 **680円** 税込734円

有機栽培の濃縮ぶどう果汁を使用した口どけの良いゼリー。食品添加物不使用で、ぶどう本来のやさしい甘さや香り、色を楽しめます。

数量限定 常蔵凍

8月間食セット

プチゼリー葡萄 352g(16個) アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 2個 ソフトクッキー チョコレート味 9枚 フルーツゼリー オレンジ 70g×2

常蔵凍 No.41919 **291円** お得! **3,291円** ▶ **3,000円** 税込3,240円

数量限定 常蔵凍

アイス 白いコーヒー 10個

120ml×10 No.26741 **5,000円** 税込5,400円

バニラ 10個 常蔵凍

120ml×10 No.10372 **4,700円** 税込5,076円

チョコ 10個 常蔵凍

120ml×10 No.10359 **5,300円** 税込5,724円

バニラ&チョコ各5個 常蔵凍

バニラ120ml×5 チョコ120ml×5 No.9264 **5,000円** 税込5,400円

数量限定 常蔵凍

和菓子セット

桜葉薫る道明寺 200g(4個) その子のどら 2個 栗まん 2個 みたらし団子 200g(5本) せんべい しょうゆ 6枚

常蔵凍 No.41918 **470円** お得! **3,470円** ▶ **3,000円** 税込3,240円

上品な甘さと奥深いコクが魅力の和菓子と、香ばしいせんべいのセット。

数量限定 常蔵凍

あんしん野菜セット 3~4人用 単独発送

有機JAS認証野菜7~10種目*1 No.31617 **2,300円** 税込2,484円

1~2人用 有機JAS認証野菜4~5種目*1 No.31616 **1,400円** 税込1,512円

土、肥料、安全*2にこだわった契約農家から、週替わりで旬の野菜をお送りする好評のセット。

*1 野菜の種類は毎回変わります。*2 放射能物質検査実施。対象都県についてはホームページをご確認ください。*3 生鮮品のため、配送エリア限定です(北海道、九州、沖縄、四国、東北にはお届けできません) ※オンラインショップでの取扱いはございません

詳しくはホームページをご覧ください ▶ www.sonoko.co.jp/veggie

数量限定 常蔵凍

その子のどら 4個 常蔵凍

2個×2 No.41971 **3%UP** **1,560円** 税込1,684円

北海道産小豆の特製粒あんを、油脂を配合せずに焼いた生地で挟んだ冷凍のどら焼き。

数量限定 常蔵凍

あんしん野菜セット 3~4人用 単独発送

有機JAS認証野菜7~10種目*1 No.31617 **2,300円** 税込2,484円

1~2人用 有機JAS認証野菜4~5種目*1 No.31616 **1,400円** 税込1,512円

土、肥料、安全*2にこだわった契約農家から、週替わりで旬の野菜をお送りする好評のセット。

*1 野菜の種類は毎回変わります。*2 放射能物質検査実施。対象都県についてはホームページをご確認ください。*3 生鮮品のため、配送エリア限定です(北海道、九州、沖縄、四国、東北にはお届けできません) ※オンラインショップでの取扱いはございません

詳しくはホームページをご覧ください ▶ www.sonoko.co.jp/veggie

数量限定 常蔵凍

フルーツゼリーオレンジ 6個 常蔵凍

70g×6 No.41922 **3%UP** **2,400円** 税込2,592円

卵の味いにリキュールでコクをプラス。カラメルソース付。

数量限定 常蔵凍

北海道みるくジャム チョコ 2個 常蔵凍

150g×2 No.41920 **3%UP** **2,000円** 税込2,160円

生チョコのように濃厚。贅沢なチョコレートジャム。

数量限定 常蔵凍

浄水器 据置タイプ カートリッジ 常蔵凍

No.41882 **16,000円** 税込17,600円

※1年ごとと交換

高い浄水性能を持ち、自然水の美味しさを蘇らせます。カートリッジの交換目安は一年に一度。

数量限定 常蔵凍

反響のお声続々!!

鈴木その子式 やせたい人は食べなさい。 常蔵凍

No.40227 ※ポイント対象外 **1,400円** 税込1,540円

鈴木その子式食養理論を、現代の生活習慣や食生活に合わせてアップデートし、36のルールにまとめました。

数量限定 常蔵凍

和菓子セット

桜葉薫る道明寺 200g(4個) その子のどら 2個 栗まん 2個 みたらし団子 200g(5本) せんべい しょうゆ 6枚

常蔵凍 No.41918 **470円** お得! **3,470円** ▶ **3,000円** 税込3,240円

上品な甘さと奥深いコクが魅力の和菓子と、香ばしいせんべいのセット。

数量限定 常蔵凍

あんしん野菜セット 3~4人用 単独発送

有機JAS認証野菜7~10種目*1 No.31617 **2,300円** 税込2,484円

1~2人用 有機JAS認証野菜4~5種目*1 No.31616 **1,400円** 税込1,512円

土、肥料、安全*2にこだわった契約農家から、週替わりで旬の野菜をお送りする好評のセット。

*1 野菜の種類は毎回変わります。*2 放射能物質検査実施。対象都県についてはホームページをご確認ください。*3 生鮮品のため、配送エリア限定です(北海道、九州、沖縄、四国、東北にはお届けできません) ※オンラインショップでの取扱いはございません

詳しくはホームページをご覧ください ▶ www.sonoko.co.jp/veggie

数量限定 常蔵凍

フルーツゼリーオレンジ 6個 常蔵凍

70g×6 No.41922 **3%UP** **2,400円** 税込2,592円

卵の味いにリキュールでコクをプラス。カラメルソース付。

数量限定 常蔵凍

北海道みるくジャム チョコ 2個 常蔵凍

150g×2 No.41920 **3%UP** **2,000円** 税込2,160円

生チョコのように濃厚。贅沢なチョコレートジャム。

数量限定 常蔵凍

浄水器 据置タイプ カートリッジ 常蔵凍

No.41882 **16,000円** 税込17,600円

※1年ごとと交換

高い浄水性能を持ち、自然水の美味しさを蘇らせます。カートリッジの交換目安は一年に一度。

数量限定 常蔵凍

反響のお声続々!!

鈴木その子式 やせたい人は食べなさい。 常蔵凍

No.40227 ※ポイント対象外 **1,400円** 税込1,540円

鈴木その子式食養理論を、現代の生活習慣や食生活に合わせてアップデートし、36のルールにまとめました。

数量限定 常蔵凍

和菓子セット

桜葉薫る道明寺 200g(4個) その子のどら 2個 栗まん 2個 みたらし団子 200g(5本) せんべい しょうゆ 6枚

常蔵凍 No.41918 **470円** お得! **3,470円** ▶ **3,000円** 税込3,240円

上品な甘さと奥深いコクが魅力の和菓子と、香ばしいせんべいのセット。

数量限定 常蔵凍

あんしん野菜セット 3~4人用 単独発送

有機JAS認証野菜7~10種目*1 No.31617 **2,300円** 税込2,484円

1~2人用 有機JAS認証野菜4~5種目*1 No.31616 **1,400円** 税込1,512円

土、肥料、安全*2にこだわった契約農家から、週替わりで旬の野菜をお送りする好評のセット。

*1 野菜の種類は毎回変わります。*2 放射能物質検査実施。対象都県についてはホームページをご確認ください。*3 生鮮品のため、配送エリア限定です(北海道、九州、沖縄、四国、東北にはお届けできません) ※オンラインショップでの取扱いはございません

詳しくはホームページをご覧ください ▶ www.sonoko.co.jp/veggie

数量限定 常蔵凍

フルーツゼリーオレンジ 6個 常蔵凍

70g×6 No.41922 **3%UP** **2,400円** 税込2,592円

卵の味いにリキュールでコクをプラス。カラメルソース付。

数量限定 常蔵凍

北海道みるくジャム チョコ 2個 常蔵凍

150g×2 No.41920 **3%UP** **2,000円** 税込2,160円

生チョコのように濃厚。贅沢なチョコレートジャム。

数量限定 常蔵凍

浄水器 据置タイプ カートリッジ 常蔵凍

No.41882 **16,000円** 税込17,600円

※1年ごとと交換

高い浄水性能を持ち、自然水の美味しさを蘇らせます。カートリッジの交換目安は一年に一度。

数量限定 常蔵凍

反響のお声続々!!

鈴木その子式 やせたい人は食べなさい。 常蔵凍

No.40227 ※ポイント対象外 **1,400円** 税込1,540円

鈴木その子式食養理論を、現代の生活習慣や食生活に合わせてアップデートし、36のルールにまとめました。

ロゼスパークリングワイン: ※外気温によっては瓶内で二次発酵が進み、開栓時に栓が勢よく飛び出し、ケガをしたり、中身が吹き出すことがあります ※開ける前には冷蔵庫内で十分に冷やしてください ※瓶口を絶対に自分や他人の顔や体、壊れ物に向けて開栓しないでください

●お酒は20歳になってから ※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

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

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料

【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください

●ご注文の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります

●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象外となります

8月のセットのお届けは▶ 9/4(土)まで

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



美味しく、しっかり食べて、スツキリ美人に!

献立実行部
おすすめひと足お先にスツキリ!
SONOKO
奇跡の
献立実行部

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

お電話注文・銀座店限定 数量限定

8月の4週間完全実行献立セット

送料¥0
単独発送

78,000円 税込84,240円 常蔵凍 コーヒータイプ または ウーロン茶タイプ

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	7/31(土)～8/14(土)	8/1(日)～
第2週	8/7(土)～8/21(土)	8/8(日・祝)～
第3週	8/14(土)～8/28(土)	8/15(日)～
第4週	8/21(土)～9/4(土)	8/22(日)～



ウィズボンチキンカレー 1袋
ノンオイル調理キーマカレー 1袋
クリームカレー 1袋

お申し込み受付期間
8/11(水)まで

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

和洋中、バランスよく食べて、夏を元気に乗り切る!

常蔵凍

数量限定 8月の1週間グルメセットA No.41962 21,000円 税込22,680円

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】タンドリーチキン、焼きフライ(メンチカツ)、揚げないとりから、フレンチトースト、国産真さばの味噌煮、真だらの味噌漬け焼き、ノンオイル中華 肉ワンタン、じゃがいもゴロゴロカレー、ノンオイル中華 中華丼、うぐいす豆の煮豆、ほうれん草としめじのおひたし、らーめん風、極みメロンパン、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル、桜葉薫る道明寺、チョコゼリーケーキ、切り干し大根、ごぼうの甘酢ゆず風味、国産具材の筑前煮、ひじきの煮物、ほうれん草の和え物、鶏そぼろ入りうの花、ちりめん山椒、椎茸昆布、帆立しぐれ煮(小分け)、ドリームプリン カスタード、極みレーズンパン

プレゼント



ノンオイル調理
キーマカレー 1袋

SONOKOならではの! ノンオイルのフライや中華でヘルシーに

常蔵凍

数量限定 8月の1週間グルメセットB No.41963 21,000円 税込22,680円

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】中華風鶏のうま煮、焼きフライ(ハーブ豚とんかつ)、焼きフライ(エビフライ)、**NEW**プチゼリー葡萄、ノンオイル調理キーマカレー、ちらし寿司の素、からだ想いの鶏スープ、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、金華さばのスモーク風味、秋鮭の塩麹漬け焼き、ビーフシチュー、ノンオイル中華 万能肉味噌、国産具材の筑前煮、極みチョコチップパン、極み粒あんぱん、栗まん、無塩せきポークウィンナー スパイシー、蒸し鶏のガーリック風味、焼豚、まぐろ煮みそ味、国産真いわしのしょうが煮、国産小松菜のみそ汁、ほうれん草の和え物、切り干し大根、4種のきのこの煮びたし、ほうれん草としめじのおひたし、ごぼうの甘酢ゆず風味、いんげん豆の煮豆(小分け)、ひじき煮(小分け)、帆立しぐれ煮(小分け)、ドリームプリン カスタード、ソフトクッキー チョコレート味、極みロールパン2個×2、釜揚げうどん、手造りもちりナン(1枚)

プレゼント



白いカレー 1袋

お一人でのお食事の際も手軽に。ライフスタイルに合わせて楽しく実行!

数量限定 8月の朝昼間食セットプラス

No.41964 14,500円 税込15,660円 常蔵凍

●2食+間食×7日分=計21食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】中華風鶏のうま煮、焼きフライ(ハーブ豚とんかつ)、焼きフライ(エビフライ)、からだ想いの鶏スープ、ちらし寿司の素、**NEW**プチゼリー葡萄、フレンチトースト、越後もちぶたのハンバーグ へトマト煮込み、蒸し鶏のガーリック風味、国産真さばの味噌煮、かつを煮、黄色いカレー、国産小松菜のみそ汁、切り干し大根、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、ひじき煮(小分け)、スパゲッティ、極みチョコチップパン、手造りもちりナン(1枚)、極みロールパン2個、桜葉薫る道明寺、モーニングケーキ、ドリームプリン カスタード

プレゼント



クリーミーグラタン
ごころチキン 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 1F・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。

オンラインショップでも販売開始!

8週間ダイエット献立セット

送料¥0
単独発送

常蔵凍

●3食+間食+夜食×7日分×8週間=計280食 150,000円 税込162,000円
召し上がり方の一例(メニュー表)付

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*ができる献立セットです。面倒なカロリー計算や調理の手間いらず。ダイエット*中に我慢することでストレスのもととなる甘いおやつも毎日食べられるので、成功を目指しやすいのもポイントです。

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



1日分の食事イメージです

手軽に規則正しい食事管理を。定番献立セットや食品セットもおすすめ!

SONOKOを代表するメイン総菜にサブもプラス。常温で便利

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



1日分の食事イメージです

常温グルメ献立セット

No.42524 19,800円 税込21,384円 常蔵凍

常温グルメ献立セット そのこ米ごはん付

※氷温熟成*そのこ米ごはん19食付

単独発送 No.42525 22,800円 税込24,624円 常蔵凍

【セット内容】特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、金華そばのスマーク風味、国産真いわしのしょうが煮、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、国産真さばの味噌煮、まぐろ煮みそ味、ノンオイル調理キーマカレー、チキンカレー、ビーフシチュー、思い出のやさしいミートソース、具だくさんミネストローネ、からだ想いの鶏スープ、国産小松菜のみそ汁×2、ノンオイル中華 中華丼、ノンオイル中華 万能肉味噌、国産具材の筑前煮、ひじき煮(小分け)、小麦香る生バスタ×2、いんげん豆の煮豆、味噌汁、海苔佃煮、帆立しぐれ煮(小分け)、昆布水のもと、板のり、乾わかめ、ドリームプリン カスタード、**NEW!**プチゼリー葡萄、ソフトクッキー チョコレート味、フルーツゼリー オレンジ、ありがと乳酸菌×7包、素ドリンク月スティックタイプ×5包

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

パンを中心に、和洋中とバラエティ豊かなメニュー。パンや麺好きな方におすすめ

数量限定 その子ちゃん献立セット No.41967 16,230円 税込17,528円 常蔵凍

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



1日分の食事イメージです

【セット内容】プレミアムハンバーグ、蒸し鶏のガーリック風味、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、無塩せきポークウインナー、スパイシー、スライスハム、秋鮭の塩麹漬け焼き、思い出のやさしいミートソース、ビーフシチュー、極みレーズンパン、極みロールパン2個×3、極み粒あんぱん、極みカレーパン、極みチョコチップパン、バーガーパン×2、らーめん風、スパゲッティ、具だくさんミネストローネ、北海道にんじんポターージュ、ほくほく

ポテトのクリームシチュー、国産小松菜のみそ汁、手焼きオムレツ、2種のすり身の無リンかまぼこ、きんぴらごぼう、南瓜のそぼろ煮、ほうれん草の和え物、切り干し大根、鶏そぼろ入りうの花×2、ひじき煮、北海道産小豆のゆであずき、ドリームプリン カスタード、栗まん(2個)、モーニングケーキ、フルーツゼリー オレンジ
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
ノンオイル調理キーマカレー 1袋

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

数量限定 すっきり献立セット デラックス

No.41968 15,000円 税込16,200円 常蔵凍

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



1日分の食事イメージです

【セット内容】特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、鶏肉のやわらか煮~オレンジ風味~、豚肉のシャリアピン、焼豚、無塩せきポークウインナー ハーブ、国産真さばの味噌煮、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、真ダコとエビの黄身酢和え、国産小松菜のみそ汁、北海道にんじんポターージュ、ほくほくポテトのクリームシチュー、極みカレーパン、極み粒あんぱん、極みチョコチップパン、金揚げうどん、ひじきの煮物、きんぴらごぼう×2、ほうれん草としめじのおひたし、ほうれん草の和え物、小松菜のおひたし×2、南瓜のそぼろ煮、鶏そぼろ入りうの花×2、ひじき煮(小分け)、いんげん豆の煮豆(小分け)、昆布水のもと、豆ちゃん(大豆の煮豆)、2種のすり身の無リンかまぼこ、海苔佃煮、板のり、モーニングスウィッチスムージー キング(いちご&トマト)、黒豆塩大福(4個)、カシューナッツクッキー、素ドリンク 月(スティックタイプ×1包)×7

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



プレゼント
ノンオイル調理キーマカレー 1袋

献立に必要なものが揃っているので

ごはん和飲み物を用意するだけで手軽にスタート!

数量限定 すっきりスター献立セット

No.41969 13,334円 税込14,400円 常蔵凍

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



1日分の食事イメージです

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

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



プレゼント
ノンオイル調理キーマカレー 1袋

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.41430 8,990円 税込9,709円 常蔵凍

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



1日分の食事イメージです

【セット内容】じゃがいもゴロゴロカレー、だし薫るかき玉風親子丼、ビーフシチュー、だしが美味しいおでん、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、まぐろ煮みそ味、かつ煮、帆立しぐれ煮、節味煮、いんげん豆の煮豆、茎わかめ煮、フルーツゼリー オレンジ、黒蜜風味ようかん(12本)

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

食べ応えのある肉料理、シーフード料理が満載!

数量限定 8月のごちそう詰め合わせセット

No.41965 6,000円 税込6,480円 常蔵凍



【セット内容】

北海の恵みごちそう丼、国産肉100%プレミアムミートローフ、中華風鶏のうま煮、そのまま美味しい肉まるくん、海の幸マカロニグラタン

極みパンシリーズが充実! 多彩な美味しさをお届け

数量限定 8月のパンセット

No.41966 3,000円 税込3,240円 常蔵凍



【セット内容】

極みメロンパン、極みチョコチップパン、極み粒あんぱん、厚切り山型パン、極みカレーパン、手造りもちりナン3枚

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 ※写真はイメージです

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

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



ぶどう果汁そのもののような味わいの、口どけの良いゼリー

プチゼリー葡萄

352g(16個)
No.42225

680円
税込 734円

有機栽培の濃縮ぶどう果汁を使用し、砂糖、レモン果汁、寒天、こんにゃく粉でつくった、口どけの良いゼリー。合成着色料や合成香料、合成甘味料不使用のため、ぶどう本来のやさしい甘さや香り、色を楽しめます。ポーショントタイプで持ち運べ、常温で半年日持ちするので、保管にも便利です。間食や小腹がすいた時のおともに。夏は凍らせてシャーベット風にしても美味しいです！



鈴木その子の実父の名を冠した麦焼酎がリニューアル！キレの良い味わい

本格麦焼酎力松

720ml 焼酎乙類(麦) アルコール分25度
No.42578

2,800円
税込 3,080円

鈴木その子の実父の名を冠したオリジナルの麦焼酎が、より美味しくリニューアルしました。国産の二条大麦と麦麴、仕込み水に宮崎県の清流・祝子川の地下深層水を使用し、100年以上受け継がれつつも、技術革新を重ねた伝統技術で醸造。白麹由来のキレと爽やかな風味、麦焼酎らしいスッキリとしたくせのない味わいが楽しめます。ロックや水割り、ソーダ割りがおすすすめ。どんなお料理とも相性抜群です。 ※環境保全の観点から外箱を廃止しました。

新定番商品

●極みスイートレーズンパン

名称・パッケージリニューアル

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

万能だしの素(旧 だしの素) 常蔵凍
120g No.41780 680円(税込734円)

なくなり次第リニューアル

●ホワイトマスク(9月予定)

なくなり次第終了

- セレクト 桜えびめしの素
- エッセンス ステップ2
- セレクト リマナチュラル ピュアリップスティック オランジュ
- セレクト マックヘナ(ナチュラルブラウン)
- セレクト パスタオル ベージュ
- セレクト フェイスタオル ナチュラル

販売終了

- ミニフルーツゼリーりんご
- セレクト フェース インシスト エッセンスマスカラエレガントロングブラッシュ
- セレクト 洗濯槽 キレイサッパリ



お客様と SONOKO をつなぐコミュニケーションの場です。皆様からお寄せいただいたお声や写真を紹介いたします。

お写真やエピソード
大募集!

おハガキまたはメールにて、エピソード、ご住所、お名前、会員番号、ご年齢をご記入の上お写真とともに送ってください。



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

メール thesonoko@sonoko.co.jp
お便り・メールには、
会員番号とお名前もお知らせください。

おしゃべりカフェ

新発売のだしスープは
気分が上がる美味しさ
東京都 高野祐美様



THE SONOKOで“旨みたっぷり野菜のだしスープ”と紹介されていた、新商品の淡路島玉葱と国産野菜のだしスープは、食べた後にすごく気分が良くなります。SONOKOには30年間お世話になっており、昨年のTOKINO G.Gの復刻や、商品を銀座店で購入できることに、心より感謝しております。昔から通信販売もされているため、遠方に住む妹も大変喜び、姉としても安心です。コロナ禍でも、SONOKOのおかげで元気でいられることに、姉妹ともども感謝です。TOKINO G.Gの存続を願いつつ、今後もよろしく願います。

いつも銀座店をご利用くださり、ありがとうございます。淡路島玉葱と国産野菜のだしスープは化学調味料はもちろん、旨みをつけるためのたん白加水分解物など使用せず、淡路島産たまねぎをメインに8種類の国産野菜やカキエキスパウダーを使用したこだわりのだしスープです。お湯で溶いただしスープにトキノのりを入れるのもおすすめです。ぜひお試しください。



店舗担当 寺田

WBシリーズの香りに癒され、
スキンケアが楽しみに！
千葉県 浅野めぐみ様



WBセットを初めて購入しました。妊娠中で、夜もゆっくり休めない日が増えていた時だったので、WBシリーズの使い心地や香りにとても癒されました。毎晩、メイクを落として、スキンケアする時間がとても楽しく、夜もゆっくりできるようになりました。また、最近母がメイクや肌トラブルを気にしていたので、WBシリーズをバースデープレゼントに。毎日使い続けるうちに肌がキレイになり、夜もリフレッシュできるようになったと喜んでいました。まもなく二人目を出産予定ですが、入院中もWBシリーズとパックで毎日お手入れして、育児の気分転換をしたいと思えます。WBシリーズ、おすすめです！

WBシリーズの香りに癒されたといううれしいお声をありがとうございます。心地よい香りは創業者からのこだわりであり、合成香料無添加でも心地よい香りをお届けできるよう開発しております。本誌がお手元に届くころには、二人のお子様に囲まれて大変な時かと思いますが、SONOKOの化粧品が少しでもリラックスのお手伝いになれば幸いです。



化粧品担当 鈴木(崇)

初めて使った
トキノコスメに大満足！
愛知県 谷山真優美様



急に肌が乾燥してきたので、トキノコスメを購入してみました。使い始めてすぐに、肌がうるおったのはもちろん、目元の気になる部分もケアされ、とても感動しました。香料などを使用しているという点が気になっていましたが、まったく問題なかったです。こんなに満足できる化粧品に出会えて、とても感謝しております。ありがとうございました。

トキノコスメは、開発当時の処方そのまま復刻している製品です。当時ご使用いただいていた会員の皆様からうれしいお声をいただいておりますが、この度は初めてご使用いただき、ご満足いただけたとのこと、大変うれしく感じております。トキノコスメは復刻を望む声が多く、広く会員の皆様に愛されていた商品です。お手にしたことのない方は、この機会にぜひSONOKOの化粧品の歴史をご体感ください。

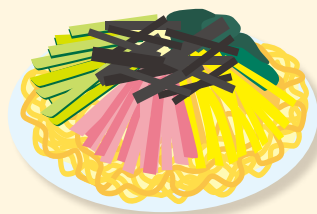


化粧品担当 登

献立アレンジレシピ

SONOKOの定番献立には、より美味しさを追求したアレンジレシピがいっぱい！ぜひお試しください。

冷やし中華風



ご用意するもの

- ・らーめん風
- ・スライスハム
- ・玉子焼き
- ・ほうれん草の和え物
- ・板のりまたはトキノのり

つくり方

- ①ハムと玉子焼きは細切りにします。
- ②調理したらーめん風を氷水で冷やし、水気を切って器に盛ります。
- ③ハムと玉子焼き、ほうれん草の和え物をのせ、お好みに薄めた特製スープをかけ、のりをのせてお召し上がりください。特製スープ2/3袋に対して50cc程度の冷水で薄めてください。水の量はお好みで調節してください。お好みで和風ノンオイルドレッシングを小さじ1~2程度加えても美味しいです。

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

オンラインショップ www.sonoko.co.jp

Shop 銀座店 営業時間 1F・2F 11:00~19:00
お問い合わせ 03-4335-7878
詳しくは銀座店にお問い合わせください。

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

その子の想い ③ — 次々と起こる、菌と人間の死闘。これから先も想定外のことが… —



昔、まん延する病原菌の前に、人々はなす術を知らず、手をこまねいて亡くならなくてはならなかった、その時代の人々と同じ様なことがおきようとしているのです。

エイズ菌にしても、梅毒がなくなり、ホッとしたと思ったら次に出てきたように。そうです。菌も生き物なのです。

昔、急に蟻が巨大化して人間を攻めてくるというSF映画の宣伝をみたことがあります。菌もまた、それぞれの力をもって対抗する様に出来上がるのです、まさにイタチゴッコです。ですからちょっとの油断も出来ない上、それは地球上にいつも次々と起こってくる事なのです。生命と生命の争い、菌と人間の死闘という事で良いでしょう。これから先も、考えられないようなことがおこるかもしれません。

TOKINO(時の新聞)第29号(1996年8月発行)要約

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

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

*1 30,000円(税別)未満のご購入の場合、1個口につき *2 オンラインショップでのご注文は対象外
 ■ パール会員様からプラチナ会員様への切り替え時期はお買い上げ累計金額が20万円以上に達した翌月からの変更になります。

定期便購入時	前年度累計 購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上
	定期ポイント		1~12回・10% 13~24回・15% 25回~・20%
送料サービス		いつでも無料	

※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。)
 ※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。

ポイントの有効期限について ●最終ご注文から1年間ご購入がないと、お手持ちの保有ポイントはすべて失効します。●ポイントのみでのお買い上げの場合は自動延長の対象外となります。

ご利用方法

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

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

お支払い方法	代金引換 商品配達時に代金をお支払いいただく方法です。 商品合計金額 30,000円(税別) 未満の代金引換につきましては、個数口ごとに 代引手数料として300円(税込) を申し受けますのでご了承ください。1件*のお届けが30,000円以上の場合、代引手数料・送料ともに SONOKO が負担いたします。 *1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします。 ※複数のお届け先のお支払いを1件の代金引換金額に合算することはできません。(詳しくはお尋ねください)	クレジットカード(ご本人名義) 各クレジットカード会員契約に基づきお客様のご指定の口座より自動的にご利用代金を引き落とす方法です。 [お支払い回数] 一括/リボ・2回分割・ボーナス払い*・分割払いからお選びください。 *銀座店でのご購入時のご利用にのみご利用いただけます(お電話注文、オンラインショップでのご購入の場合、ボーナス払いはご利用になれません)。 ※ご注文のつど「①カード会社②カード番号③有効期限」を確認させていただきます。お電話でご注文の場合、クレジットカードをあらかじめお手元にご用意の上、ご確認くださいませようお願いいたします。尚、カードはご本人名義に限らせていただきます。 割賦販売法の一部改正に伴い、ご注文時のクレジットカードの一部変更になりました。 販売方法により、初回ご登録時にお客様側の操作が必要になる場合もございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。 ※2回目以降につきましては、ご登録済みのクレジットカード番号の下4桁と有効期限のみお伝えいただければお買い物が可能となります。								
	クレジットカード ご利用いただけるカード		SONOKO VISA ○	VISA ○	Master ○	JCB ○	AMEX ○*	Diners ○	Nicos ○	※1: 1万円以上お買い上げの場合ご利用可 ※2: 分割回数は3, 5, 6, 10, 12, 15, 18, 20, 24回より ※3: 3/1~6/15及び8/1~11/15の期間ご利用可
	一括/リボ 2回分割 ※1 分割払い ※1, 2 ボーナス払い ※1, 3		○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	

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。 17時までのご注文は翌日出荷いたします。 一部時間帯指定不可地域がございます。	送料 (1個口につき) 全国一律 779円(税込) お電話注文は1件*のお届け商品合計が 30,000円(税別) 以上、 オンラインショップは1個口の合計が 10,000円(税別) 以上で 送料無料 となります。 *1件とは、『1住所』への『1回のお荷物』をさします。 ※詳しくは、ご注文時に SONOKO スタッフへお尋ねください。	誠に恐れ入りますが、福島県の一部地域(下記掲載)はアイスセツ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・未森地区・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・昼曽根地区・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・大宮の一部地区・本岡の一部地区・相馬郡飯沼村長泥地区・南相馬市小高区金谷地区
	音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。 ① ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ ② 住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種手続き ③ SONOKO 式実行、製品に関するお問い合わせ ④ 個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ 0120-07-7878 受付時間 / 10:00~18:00(月曜定休) ※ IP 電話・国際電話等で上記電話番号がご利用いただけない場合は TEL:03-4335-7750 ※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 ■ 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 返品・交換を ■ 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 お受けできません。 ■ 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	
	お問い合せ 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。	ご返金について ※返品現品が当社に到着・確認後、銀行振込等にてご返金いたします。 ※クレジットカードでお求めの場合は手続き上、ご指定の口座より一旦引き落とされる場合もございます。その場合、クレジット会社より翌月ご返金いたします。	

SONOKO 2021年 夏くじ

8/1日 ~ 8/7土

お電話注文限定 ☎ 0120-88-7878

SONOKO製品や クーポンがもれなく当たる! はずれなし!

1等

WB ホワイトニングエッセンス 1本

2等

荘水 1本

3等

ボディジェル 1本

期間中お買い上げ合計1万円(税別)ごとに1枚。
景品引換期間: 2021年8月24日(火)まで なくなり次第終了

※引換商品は、8月中発送のご注文品と同梱でお届けいたします。定期便・単独発送品・予約品・ギフト浄水器関連品には同梱できません。詳しくお問い合わせください

お肌のSOSサイン 見逃していませんか?
銀座店で「肌分析」実施中!

SAY★GOおすすめ!

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

判定結果がケータイでいつでも確認できます!

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

肌分析は完全予約制です。
ご予約は銀座店まで。

03-4335-7878

オンラインショップをまだご利用されていないお客様へお知らせです!

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

必要情報

- 会員番号
- お名前
- 電話番号
- 登録希望のメールアドレス

連絡先

メール info-sonoko@sonoko.co.jp
電話 ☎ 0120-88-7878 (月曜定休) 10:00~18:00

総合カタログをお持ちですか?

本誌に掲載されていないすべての定番商品がご購入いただけます。ご請求はお電話または銀座店店頭にて。

オンラインショップからPDFでご覧いただけます。

※感染症の状況により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

イベントのお知らせ

大阪・名古屋 「定例会」のご案内

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

9/11(土) 大阪定例会

[会場]大阪マルビル 第一ホテル6階マキス 大阪市北区梅田1-9-20
JR「大阪」駅より徒歩3分、阪神電鉄・地下鉄御堂筋線「梅田」駅・四つ橋線「西梅田」駅より徒歩2分
TEL: 06-6341-4411

9/12(日) 名古屋定例会

[会場]シルク・トゥリー名古屋 ユートピア 〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦2丁目20-5
地下鉄伏見駅から徒歩約4分・栄駅から徒歩約5分
TEL: 052-222-1113

※事前にお電話でご予約をいただきますとご来場プレゼントをご用意いたします。



銀座店のご案内 営業時間 1F・2F 11:00~19:00
8/22(日) 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業 / 2F 会員様貸切営業

お盆フェア 8/11(水)~18(水)

人気の食品 最大30%OFF!

限定特別 カフェメニュー

人気の商品があたる 1万円ごとにガチャチャンス

SONOKO 47周年創業記念祭

9/4(土)・5(日) 受付 10:00~17:30 販売会 10:30~18:00

- 特典1 豪華来場プレゼント (来場でもちろん人気のSONOKO商品がもらえる)
- 特典2 CAFE 感謝祭特別メニュー 「創業祭特製プレート」「47周年記念プレート」などスペシャルメニューをご用意いたします。
- 特典3 特別販売会 (雑貨・宝飾) SONOKOセレクトのおしゃれなステッキなど販売いたします。
- 特典4 創業記念祭特別セット (特価!)
A 創業祭サプリセット
B 創業祭コスメセット
C 創業祭献立セット
- 特典5 その他、人気のサプリが最大30%OFF、化粧品が最大20%OFF、食品30%OFF

SONOKO CAFE

menu 1日10食限定

「高知県産うなぎの彩りちらし風」
2,480円(税別) 2,728円(税込)

限定プレート内容
● 小鉢(エビと真ダコの黄味酢和え)、お吸い物付き
販売期間 8/1(日)~8/31(火)
※写真はイメージです。実際の内容と異なる場合がございます。

8/20(金)~22(日) お楽しみ付き販売

8/22(日) トキノ会定例会
ゲスト講師 SAY★GO

予定 9/17(金)~19(日) お楽しみ付き販売

予定 9/19(日) 9月のトキノ会定例会
ゲスト講師 土屋未来氏

※セール品は十分にご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真、イラストはイメージです

2021 8 THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」 VOL.50

私が初めて処方献立を完全実行したのは30数年前のこと。突然の病で自宅療養となった私に、鈴木その子から献立セットが送られてきました。治療と思って毎日、しっかり決められた通りに食べて1ヶ月。劇的に健康体を取り戻し、職場復帰を果たしました。それを機に、トキノに転職。それから21年。基本の食事はSONOKOに変わりありませんが、気がつけば真摯に向き合っていることは少なくなっていました。しかし、改めて見渡せば、後輩の皆が真剣に実行している姿が。昔の鈴木その子時代の雰囲気、SONOKOにふつつつと沸き起こっていることを感じたのです。私も初めて実行した時の覚悟を思い起こし、30数年ぶりの真剣勝負と実行を決めました。幸せなことに、今は4週間献立が完備。昔と比べれば天と地の違い。自分の大げさな決意が恥ずかしくなるほど、楽しく実行できるのです。それが6月のことです。「夏に向かう時がやせやすい」との鈴木その子の言葉が響いてきます。

さらに思わぬ後押しが。今回のコロナ禍のステイホームです。まさに30数年前の状況と同じでした。きちんと決められたメニュー通りに、食べることに集中できたのです。私のテーマである「丁寧に生きる」ということを食事の支度をする度に実感。一食一食に丁寧に向き合うことが、自分を大切にすることだと気がきました。そして不思議なほど、食事の支度をする度に鈴木その子の教えや思い出が蘇ってくるのです。

今回の実行で驚いたのは、満足感があること。そして結果がスムーズに出ることでした。実行2日目-500g、10日目-2.1kg。4週間を終えての結果は? 体調、体型、メンタルの変化は? 目標は達成したでしょうか? それは次号にて。ただ一言だけ。分かってはいましたが、改めてビックリでした。

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。