

2022

10

THE SONOKO

VOL.343

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

肌のオーラを呼び覚ます

THE SONOKO グランクリーム &
クレンジングウォーター ついに誕生

Debut!

最高峰*の輝きで肌を満たす
みずみずしく磨き上げるTHE
SONOKO
GRAN CREAM

Debut!

THE
SONOKO
CLEANSING
WATER

おせち2023ご予約開始

贅を尽くした
「特選和の重」が新登場＼予約するなら今！／
10月限定
超早割 & 豪華特典付き肉料理も魚介も！
洋風オードブルが
美味しくリニューアル

New!

特選和洋二段重

伊勢海老や
あわびなど
海の幸がぎっしり内容は？量は？続けられそう？
初めての4週間献立レポート実行中の
質問や疑問に
私がお答え！SONOKO式実行
相談窓口 大石がサポート必見！
SAY★GOも
チャレンジSONOKO
奇跡の
献立実行部
Reports

超早割

今月の予約が一番お得!

完売必至! おせち & 年末

先行予約受付 10/1(土)~31(月)

お届け・店頭お渡し クリスマス1週間グルメセット...

オンラインショップでは、先行ご予約の商品は通常販売商品と別々にご注文ください。※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。

NEW

今年は3種類! 贅を尽くした「特選和の重」もご用意しました



伊勢海老

国産の伊勢海老を塩茹でし、身の部分を食べやすくカット。昆布だしジュレを表面に塗りました。

鮑含め煮

国産の鮑をやわらかく仕上げるために、大根を加えてじっくりポイルし、上品に炊き上げました。

真蛸酢和え

国産の真蛸を使用。酢・醤油・食塩の調味液で、美しい色合いを大切に、やわらかくポイルしました。

金目鯛木の芽焼き

四国沖で獲れた金目鯛に下味を付け、さっと焼き上げてから刻み木の芽を振り、色も香りも美味しく。

★がリニューアルしたお品です

阿波尾鶏黄金焼き

徳島県の地鶏に下味を付けて表面を焼いて真空低温調理し、味噌と合わせた黄身を塗って焼きました。

和牛の八幡巻き

薄味でじっくり煮込んだ国産牛蒡を芯に、下味を付けた和牛で巻物に仕上げ、さらに焼き上げました。

みやじ豚の塩麹漬焼き

神奈川県の三元豚のもも肉を、塩麹を合わせた甘めの味噌に漬けて焼きました。

みやじ豚の和風ミートローフ

神奈川県の三元豚の脂肪分を丁寧に除去して挽肉に。味噌と山椒で臭みを消し、青海苔粉で仕上げました。

特選和の重 おしながき

- ★ 1 鶏味噌松風
- ★ 2 鱈山椒焼き
- ★ 3 金目鯛
- ★ 4 金柑蜜煮
- ★ 5 まながつお
- ★ 6 西京焼き
- ★ 7 花菜豆
- ★ 8 伊勢海老
- ★ 9 鮑含め煮
- ★ 10 炙り栗の甘露煮
- ★ 11 このしほ
- ★ 12 真蛸酢和え
- ★ 13 伊達巻
- ★ 14 いくら醤油漬
- ★ 15 帆立のやわらか煮



花菜豆

希少な国産の紫花豆を使用。酸化防止剤無添加の赤ワインで、しっとりやわらかく仕上げました。

まながつお西京焼き

国産のまながつおを使用。甘みのある天然醸造の味噌に漬けてから焼き上げました。

和の重 おしながき

- ★ 37 このしほ紀州和え
- ★ 38 紅白柿なます
- ★ 39 足赤海老含め煮
- ★ 40 鶏味噌松風
- ★ 41 真蛸の柚子煮
- ★ 42 伊達巻
- ★ 43 丹波黒豆
- ★ 44 いくら醤油漬
- ★ 45 金時芋金団
- ★ 46 栗の甘露煮
- ★ 36 菜の花
- ★ 35 鯛の真子旨煮
- ★ 34 花菜豆
- ★ 33 金時芋レモン煮
- ★ 32 金柑蜜煮
- ★ 31 梅肉百合根
- ★ 30 まながつお西京焼き
- ★ 29 鱈山椒焼き
- ★ 28 冬菇椎茸旨煮



洋の重 おしながき

- ★ 16 阿波尾鶏黄金焼き
- ★ 17 サイモンロール
- ★ 18 鶏ときのこのパテ
- ★ 19 チキンボール
- ★ 20 トマト煮
- ★ 21 豚ほほ肉の角煮
- ★ 22 ハムのムース
- ★ 23 和牛の八幡巻き
- ★ 24 みやじ豚の塩麹漬焼き
- ★ 25 みやじ豚のクリームソース
- ★ 26 帆立のやわらか煮
- ★ 27 胡桃の飴炊き

鯛の真子旨煮

国産真鯛の真子をたまり醤油を使った濃い目の味付けで調味。生姜を利かせてふっくら炊き上げました。

鱈山椒焼き

四国沖で獲れた鱈に下味を付けて焼き上げ、砕いた山椒の実を入れた甘辛い醤油ダレで仕上げました。

金時芋レモン煮

徳島県産の鳴門金時を、国産レモンが爽やかに香り立つ色鮮やかな蜜煮にしました。

伊勢海老やあわびなど海の幸を堪能できる「特選和の重」と肉料理も魚介のごちそうも楽しめる「洋の重」

伝統的なおせち料理が詰まった「和の重」と洋風メニューも充実の「洋の重」の組み合わせ

長年愛される定番のおせち重をベースに新メニューが加わってグレードアップ

特選和洋二段重

No.47974

超早割 10% OFF

米粉ロールケーキ 抹茶 1箱(3切)
米粉ロールケーキ チョコ 1箱(3切)

50,000円 ▼
10月限定特価 **45,000円**
税込 48,600円

5,000円 お得!

和洋二段重

No.47973

超早割 10% OFF

米粉ロールケーキ キャラメル 1箱(3切)

33,800円 ▼
10月限定特価 **30,420円**
税込 32,853円

3,380円 お得!

和の重

No.47972

超早割 10% OFF

米粉ロールケーキ チョコ 1箱(3切)

23,800円 ▼
10月限定特価 **21,420円**
税込 23,133円

2,380円 お得!

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 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。

年始のグルメセット 先行予約スタート!

12/15(木)~25(日)

おせち重・年末年始グルメセット…12/22(木)~28(水)12時まで

常蔵凍

※ポイント対象外

送料¥0
単独発送

数量・期間限定



【セット内容】★ローストチキン、黒毛和牛ローストビーフ、海の幸マカロニグラタン、国産牛100%プレミアムミートローフ、北陸甘エビのビスクスープ、そのこの野菜菓子、ショコラリッチなど

ローストチキンがさらに絶品にリニューアル

クリスマス1週間グルメセット

No.47975

ぜひ味わっていただきたいのが、リニューアルした「ローストチキン」。きれいな空気と水で知られる鳥取県の大山山麓で育った旨みのある大山どりをじっくり直火焼きしました。ショコラリッチ、ちらし寿司、北海の恵みごちそう丼など豪華メニューも大充実のセットです。

23,000円▼
10月限定特価
20,700円
税込 22,356円

超早割
10% OFF



【セット内容】★和の重、国産天然真鯛の姿焼き、自家製粉そば粉のなま蕎麦、杵つき餅、国産牡蠣のまるごとグラタン、★旨味数の子の再仕込み醤油漬、★旨味漬けまぐろの醤油漬、お雑煮の素など

おせちや鯛の祝膳を味わいながら献立も実行!

おせち重入り1週間グルメセット

No.47976

和の重に加え、年越しに食べたい蕎麦やお正月の食卓に欠かせない杵つき餅や田作りなども入った、バラエティ豊かでボリュームたっぷりのお得なセット。年末年始の食の楽しみをしっかりと味わいながらSONOKO式献立をきちんと実行したい方におすすめします。

31,000円▼
10月限定特価
27,900円
税込 30,132円

超早割
10% OFF



特選和洋二段重 & 和の重

No.47978



【セット内容】
特選和洋二段重………50,000円
和の重………23,800円



73,800円▼
10月限定特価
59,040円
税込 63,763円

超早割
20% OFF

クリスマス & おせち重入り 年末年始グルメセット

No.47977



【セット内容】
クリスマス1週間グルメセット………23,000円
おせち重入り1週間グルメセット………31,000円

54,000円▼
10月限定特価
43,200円
税込 46,656円



超早割
20% OFF

クリスマス1週間グルメセット & 和洋二段重

No.47979



【セット内容】
クリスマス1週間グルメセット………23,000円
和洋二段重………33,800円

56,800円▼
10月限定特価
45,440円
税込 49,075円



超早割
20% OFF

GG付き特選和洋二段重 & 年末年始グルメセット

No.47980



【セット内容】
特選和洋二段重………50,000円
クリスマス1週間グルメセット………23,000円
おせち重入り1週間グルメセット………31,000円
SONOKO GG 180粒………20,000円

124,000円▼
10月限定特価
83,200円
税込 89,856円

超早割
32% OFF

GGが
実質無料



※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。

麗しき輝きのオーラを放つ、気品あふ

肌にとけ込むクリームと新感触のみずみずしいクレンジング、満を持して

Debut!

ついに完成! SONOKO 最高峰のエイジングケア美容クリーム

スキンケアの最後に「お肌にふたをするアイテム」というイメージをお持ちの方も多いクリームですが、エイジングケア^{*2}に不可欠なアイテムであるとSONOKOは位置付けています。「グランクリーム」には、クイーンオブホワイト^{®*1}を基本に、肌をしっかり包み込んで守る3種類ものセラミド^{*3}、エイジングケア^{*2}成分として名高いリンゴ幹細胞エキス^{*4}やフラーレン^{*5}なども配合しました。多くのお客様に愛される「WB グランクリーム」や「GG クリーム」の成分や特長を引き継ぎながらも、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、艶めくハリ肌を育むための心強いアイテム。リッチなテクスチャーながら、肌の上で気持ちよくとろけてなじみ、ふわりと立ちのぼる優雅な花々の香りとともに、お手入れの時間を贅沢に彩ります。



NEW

乾燥小じわがピーン!
目元にも口元にもハリ感を

ザ・ソノコ
グランクリーム

45g No.47443

25,000円
税込 27,500円

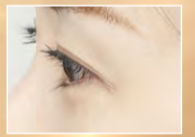


ザ・ソノコ
クレンジングウォーター 3mL
SONOKOスパチュラ

気になる目元や口元には重ね塗りを

大パール2粒分を手のひらにとり、両手で温めてクリームが透明になったら手のひら全体で顔全体を包み込むようにやさしく押し当てます。特にハリがほしい目元や口元には重ね塗りを。首やデコルテにも伸ばして若々しい印象を育みましょう。

〈実寸〉
大パール2粒分



SONOKO 最高峰の
美容液とクリーム

ホワイトマスクも
付いてくる!

ザ・ソノコ グランセット

No.47446

- ザ・ソノコ グランクリーム 45g
- ザ・ソノコ セラム 30mL

実質 9,000円 お得

47,000円
税込 51,700円



ザ・ソノコ ホワイトマスク 1本
SONOKOスパチュラ



新発売の2品に
リペアローションも

リペアローションも
セットでお得!

クリームとクレンジングを試してみたい方におすすめ

ザ・ソノコ スペシャルセット

No.47447

- ザ・ソノコ グランクリーム 45g
- ザ・ソノコ クレンジングウォーター 145mL
- ザ・ソノコ リペアローション 120mL

39,200円▶
32,000円
税込 35,200円

7,200円
お得!



SONOKOスパチュラ

*1 混合植物エキス(保湿・整肌成分)

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

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。

れる肌へ。 ここに誕生

鈴木その子が提唱した理想の美しさを追求して生まれた「THE SONOKO」シリーズが、クレンジングから美容クリームまで、ついにトータルでお使いいただけるようになりました。全品にクイーンオブホワイト^{®*1}を配合したのに加え、それぞれのアイテムの目的にふさわしい有用成分を厳選して採用。使い心地のよいテクスチャーにも、ほっと落ち着く上質な香りにも、すべてにSONOKOらしさを貫いています。肌に舞い降りる麗しき輝きを、ぜひご体感ください。

Debut!

構造が違う2種類の洗浄成分が メイクや皮脂汚れをスルスルふわっ!

軽視しがちな方も多いクレンジングですが、鈴木その子が著書でも伝えていたように、肌に残ったメイクや汚れは肌トラブルになるおそれがあります。「クレンジングウォーター」は、肌をいじめずに汚れをきちんと取り除くという鈴木その子の考えを真摯に継承。肌の凹凸や毛穴にいきわたりやすい、みずみずしいウォータータイプに着目しました。ほどよくとろみのあるテクスチャーなので、指と肌の間でクッションのように働いて摩擦をやわらげます。クイーンオブホワイト^{®*1}のようなこだわりの成分を、洗い流してしまうクレンジングにまで配合したのもSONOKOの品質。構造の異なる2種類の洗浄成分や整肌成分グリチルリチン酸2Kも加え、汚れ落ち、うるおい、低刺激を同時に叶えるクレンジングを完成させました。



NEW

しっかり落としてうるおい残す
みずみずしいウォータータイプ

ザ・ソノコ クレンジングウォーター

145mL No.47444

7,000円

税込 7,700円

ザ・ソノコ
クレンジングウォーター 3mL

ポイントメイクもすっきりオフ

乾いた手のひらに2~3プッシュたっぷりとり、顔全体と首やデコルテに乗せてメイクや汚れになじませるように円を描きながらやさしくのぼします。ポイントメイクには丁寧になじませてください。しっかりメイクの日はもう1プッシュ使うことをおすすめします。テクスチャーが乳液状に変化したら水かぬるま湯で洗い流した後、洗顔料をお使いください。

クレンジングからクリームまで揃って トータルなお手入れができるようになりました

「THE SONOKO」シリーズは、有用成分の配合量やバランスをシリーズ全体で設計しています。クレンジングからクリームまでをトータルでお使いいただくことで、クイーンオブホワイト^{®*1}を肌にたっぷり届けることができ、SONOKOが考える理想のお手入れが叶います。

ライン使いで
美しさを磨き上げる

ザ・ソノコトータルケアセット No.47445

- ザ・ソノコ クレンジングウォーター 145mL
- ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g
- ザ・ソノコ ホワイトニングローション 120mL
【薬用美白化粧水】
- ザ・ソノコ リペアローション 120mL
- ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g
- ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス 30mL
【薬用美白美容液】
- ザ・ソノコ セラム 30mL
- ザ・ソノコ リペアエッセンス 30mL
【薬用シワ改善美容液】
- ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL
- ザ・ソノコ グランクリーム 45g

さらに

セラムがもう1本
ミニサイズのグランクリームも
もらえる

ザ・ソノコ セラム 1本
ザ・ソノコ グランクリーム 4.5g
ザ・ソノコ クレンジングウォーター 3mL
SONOKOスパチュラ

実質 **24,641円** お得 **118,400円** 税込 130,240円

今月の「THE SONOKO」は
このセットが一番お得



*2 年齢に応じたスキンケア *3 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP/保湿成分 *4 リンゴ果実培養細胞エキス(保湿成分) *5 整肌成分 *6 THE SONOKOシリーズ内における *7 保湿・整肌成分 *8 乾燥による小じわを目立たなくする効果(効能評価試験済み)

※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。

内容は?量は?続けられそう?初めての4週間

「食生活や健康が気になっていただけそのままにしていた」というスタッフが、一念発起して4週間完全実行献立にチャレンジ。相談窓口の大石に疑問点や続けるコツを聞きながら実行した4週間の様子をお伝えします!

SONOKO
奇跡の
献立実行部
Reports

4週間完全実行献立セット

Report 01



美容スペシャリスト
SAY★GO (50代)

コロナ禍でカラダを動かす機会が減り美容に携わる職業として、イメージを整えたいと思いました。徹底的に管理したほうが効率的と考え、実行を決意。規則正しい食生活の素晴らしさを伝えたい!

スタートにあたり、疑問があります。ごはんの量は、空腹度によって変えてもいいですか?それと、みそ汁が大好きなので、キャベツもみそ汁も食べてはダメでしょうか?また、特にコーヒー(ブラック)が好きで水分をよく摂るのですが、どんなものをどれくらい飲むのがおすすめですか?

大石のアドバイス

- ごはんの量は、男性の場合、1食240gが基本。朝、昼、夕で同量にするのが大切です。SAY★GOさんはカラダの中がお元気な方なので、260gで実行しましょう。
- 付け合わせはみそ汁、キャベツなどどちらか一方で実行してみてください。
- 飲み物は、SONOKOのコーヒー、緑茶、焙じ茶、ウーロン茶のいずれもOKです。コーヒーは1日3杯程度を目安に、小さじ1杯の砂糖を入れて。水は喉の乾きに応じて補給してください。よい結果になるよう頑張りましょう!

4日目
夕食



ボリュームたっぷりの「北海の恵みごちそう丼」、美味しくいただきました!

1週目を終えて

「1週間?!」とびっくりするほどの変化があって、スッキリしました。もっとお腹が空かすぎて苦しいのかなと想像していましたが、日によっては空腹を感じた日もあるものの、今ではちょうどよくなりました。

大石のアドバイス

健康的なSAY★GOさんならではの結果、素晴らしいですね。単にスッキリするというよりカラダの中からより元気になるのがSONOKO式の真髄です。2週目は顔の表情がやつれなっていないか、スティックになりすぎていないかなどに注意して励んでください。

「角食パン」を卵液にじっくり漬けてムラなくしゅんませて焼き上げた「フレンチトースト」は大人気メニューの一つ。大好きなコーヒーにもよく合う!

9日目
朝食



2週目を終えて

どんどんよくなってきています。食事の量にも満足で、今まで食べ過ぎだったのかなと振り返っています。献立は1週目よりも種類が多くなり、食事が楽しみで仕方ありません。体調はすこぶるよく、冷房よりも自然な風を心地よく感じます。

1週目スタート

2週目スタート

3週目スタート

Report 02



SONOKOスタッフ
櫻井桂子 (50代)

在宅勤務が増えたのに、食生活は今までと同じ。お気に入りの服を着たときの印象が全く変わってしまい、駅の階段も気が重いなど健康面も気になったので、実行を決意しました!

こんなにたくさん食べられるなんて!とワクワク

3日目
夕食



メニュー通りに楽しくスタートしました。お酒ナシでも意外に大丈夫でした(笑)夜食は何時くらいに食べたらいでしょうか?

大石のアドバイス

お酒を飲むときは副食の一部をおつまみにして、残りの副食とごはんをきちんと食べてください。夜食は寝る30分~1時間くらい前におすすめします。

夜はゆったりと過ごせて、朝もスッキリ。生活リズムが変わり、午前中が有意義な時間になりました。

朝は冷やした昆布水に「荳水」を入れて、美味しく飲んでいきます。



ところで、どうしても断れない会食があるときは、どうすればよいでしょうか?

大石のアドバイス

会食の前に「栗まん」などの間食で空腹感をやわらげましょう。一度の外出ですべてがふりだしに戻るわけではありません。次の朝食は調整せず、しっかり食べてください。

1週目を終えて

これまでがごはん少なめの食事だったので、しっかり満腹です。煮豆は最初に食べ切るのか、お腹が空いてなくても夜食を摂る必要があるのかを知りたいです。

大石のアドバイス

- 煮豆は食事の最初に食べ切ってください。次に食べるごはんのスムーズな消化を助けます。
- 夜食は基本的には必ず食べてください。食事と食事の間が長くなることでエネルギーが不足するのを防ぐのが間食の目的です。夕食が通常より2時間以上遅れそうな場合は、夜食を夕食の時間にとり、最後に夕食を。

次の日のメニューを確認して準備したり器を選んだりするのも楽しいですよ!

11日目
夕食



くっきり残っていたゴム跡が薄くなってきてうれしい! 味覚・嗅覚が変化して、SONOKOのお茶やコーヒーの香りをさらに楽しめるようになりました!



8月の4週間完全実行献立を実行!



家でも旅先でもお酒が楽しみなんです



初めての方にも! お久しぶりの方にも! /

すっきりスターター献立セット

信頼のロングセラー!

ごはんと飲み物を用意するだけで手軽にスタート

献立の実行に必要な昆布水のもと・乾わかめ・板のり・夜食なども入っているから、用意するものはごはん和飲み物だけ。「手軽にスタートできる!」とご好評をいただいています。献立を初めて実行する方はもちろん、久しぶりに取り組む方にもおすすめ。バランスよく食べながら結果をめざしましょう!

すっきりスターター献立セット

常蔵凍 No.47562

●3食+間食+夜食×7日分 計35食 13,334円 税込14,400円



ホワイトティ1本



ある日の献立例

未来に向けた
困らない自分づくり、
献立で始めましょう!

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 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。

献立レポート

数量限定 お申し込み受付期間 10/11(火)まで

SONOKO GG 50粒×4袋付き 10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

常蔵凍 送料¥0 単独発送

ご希望の飲み物のタイプをお選びいただけます

コーヒータイプ | ほろじ茶タイプ

78,000円

税込84,240円



SONOKO GG 50粒入 4袋

献立実行中の
質問や相談には
私がお答えしました
SONOKO式実行
相談窓口 大石



もっとお腹が空くか
なと思っていただけ、
いい感じ。来週も結
果が楽しみ♪



本当にやわらかい鶏肉とオレンジの風味が美味しい「鶏肉のやわらか煮 オレンジ風味」、やっぱり好き。



この日の献立は、「チキンカレー」「2種のすり身の無リンかまぼこ」に「生わかめ」を戻したわかめサラダ、「板のり」か「トキノのり」と大充実。食事が楽しみで仕方ない。

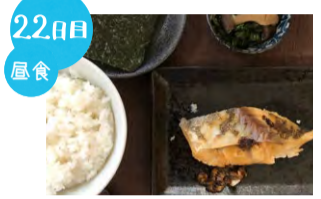
3週目を終えて

3食+間食をきちんと摂っているからか、週を重ねるごとに空腹感がなくなりました。ただ、お赤飯の日には物足りなかつたです。白米を足しても大丈夫ですか？

大石のアドバイス

●お腹が空く理由は人それぞれですが、間食を入れることで食事の間隔が短くなり、次の食事がすぐに食べられると思うので我慢もしやすくなります。間食をお皿に盛ってコーヒーと一緒にゆっくり楽しむなどの工夫も効果的です。また、食事や間食とは別に「トキノのり」を適度に食べるのはOKです。口さびしさを紛らすのに重宝します。
●赤飯はSAY★GOさんのごはんの量に対して少ないので、80g程度足してください。

こってりしたラーメンやカップラーメンが大好きで週に3回は食べていたのに、今では全く欲しくありません！



ゴール間近！もう終わってしまうのかと思うときさびしさでいっぱい。ずっとこの食生活を続けてもいいかもという気分です。

結果に大満足！ 年内にもう一度実行したい

食事内容へのストレスを感じることなくゴールでき、献立を始める前より元気いっぱい。カラダが軽い感じがして、皆様からも「格好よくなったね」と言われます。献立で決めたごはんの量はこれからも続けたいです。



4週目スタート



2週目を終えて

2週目の後半ぐらいから、食事の前にしっかりお腹が空くようになってきました。1週目は完食するのが大変だったチョコチップパンもペろりと食べてしまいました！

食事と一緒に、お茶・炭酸水・コーヒーなどの水分を300～400mlぐらい、寝る前にも300mlぐらい飲んでいますが、適量でしょうか？

大石のアドバイス

お腹が気持ちよく空くようになったのは、ごはん少なめの食生活から脱してカラダのコンディションが整っているからでしょう。いい傾向ですね。水分は、暑い時期は喉の乾きに応じて補給してください。ただ何となく飲んでるようでしたら摂りすぎに注意を。氷のかけらを何片か口に含むのも喉の乾きに効果的です。



15日 朝食

3週目を終えて

朝が気持ちよく、ラジオ体操を始めました。今まで以上にお腹が空き、食事+間食もしっかり楽しんでます。ただ、わかめにきゅうりを加えるなどのアレンジをして野菜を増やしたい気分になることがあります。

大石のアドバイス

野菜＝緑の葉っぱというイメージがありますが、カレーなどには野菜がピューレ状で入っており、朝の煮豆も野菜です。献立は、海苔、わかめ、昆布、ひじきなどの海藻類も豊富です。献立通りに実行してみてください。今の様子なら、全体的にうまくいっていますので、4週目も楽しみながら頑張ってください！



実行中は食事内容を考える必要がないのが楽でした。献立を補完したサプリは「SONOKO GG」「G.G ロゼ」「苜水」「ありがとう乳酸菌」です。

毎日の晩酌が欠かせなかったのに、ソーダスパークルマルチでつづいた炭酸水でビール気分を楽しめば満足。4週間、お酒を全く飲みませんでした。馬の階段も軽やかに！

好きな服を着こなせる！ 4週間献立、バンザイ！

明らかに変わって好きな服を着こなす自信が付き、美容面でもうれしい実感が。一番の変化は、規則正しい食生活により生活リズムが整い、家族の健康にもよい影響を与えたこと。これからもSONOKO式で一食一食を大切に味わいたいです。



4週間完全実行献立セットの詳細は同梱のチラシをご覧ください

見事なゴール、おめでとうございます！

お2人とも、素晴らしい結果でしたね。献立は、朝昼晩と間食と夜食で一定量を「正しく食べる」ことで、生活リズムを整えてカラダの中から健康になることをめざしています。一度の献立実行ですべてが変わり切るわけではないので、献立をまた実行するか、メニュー表を参考にSONOKO式の食事を継続なさることをおすすめします。



あなたも誌面で献立を実行しませんか？ 相談窓口(ご予約制)のスタッフがサポートします！

今回のように、4週間完全実行献立セットを実行する様子を誌面でご紹介させていただきます。スタッフがサポートいたします！誌面でチャレンジして下さる方には、**2,000ポイント**と**素敵なプレゼント**を差し上げます。ご応募をお待ちしています。

メール thesonoko@sonoko.co.jp
件名「4週間献立 誌面チャレンジ応募」
☎ 0120-88-7878 10:00～18:00(月曜定休)

※上記のメールアドレスでは献立の相談はお受けしておりません
※応募者多数の場合、抽選の上、ご協力をお願いする方のみご連絡いたします

フタがないのに、ラップもいらない！ レンジも冷凍もOKの保存容器

食品の保存にはもちろん、食材の下処理や電子レンジ調理時の容器として、お菓子の持ち歩きにも使える「Zip Top」。フタがないので開け閉めや洗浄の手間が少ないのも◎

ジップトップディッシュ 3点セット フロスト

No.48002 常蔵凍

- S 横20cm 幅7.5cm 高さ10.3cm 容量473ml
- M 横23.3cm 幅8.8cm 高さ11.5cm 容量710ml
- L 横25.5cm 幅10.1cm 高さ12.5cm 容量946ml

素材 プラチナシリコン、耐熱温度220℃、耐冷温度-30℃、冷凍可、電子レンジ可、食器洗浄機可、アメリカ製

7,000円 税込7,700円



環境に配慮したシリコン素材で、繰り返し何度でも使えてとても丈夫。底が安定しているので、場所をとらずにそのまま冷蔵庫保管も可能です。食品に溶け出ししてしまう可能性のある物質が含まれていないのでカラダにも安心です。



コールセンター 染谷



from STAFF

※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

※個人の感想であり、効果を保証するものではありません。

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。

化粧品

化粧品

NEW

乾燥小じわがピーン!
目元にも口元にもハリ感を
SONOKO最高峰のクリーム



ザ・ソノコ グランクリーム 25,000円
45g No.47443 税込 27,500円

クイーンオブホワイト®*1を基本に、肌をしっかり包み込んで守る3種類ものセラミド*2、リンゴ幹細胞エキス*3やフラーレン*4なども配合しました。

プレゼント



NEW



2種類の洗浄成分が
メイクや皮脂汚れをスルスルふわっ
うるおいは残す快適クレンジング

ザ・ソノコ クレンジングウォーター 7,000円
145mL No.47444 税込 7,700円

汚れ落ち、うるおい、低刺激を同時に叶えるクレンジングは、肌の凹凸や毛穴にいきわたりやすいウォータータイプ。ほどよいとろみが摩擦を防ぎます。

プレゼント



新発売の2品に
リペアローションも



SONOKO最高峰の
2品の実力を
体感してください



ザ・ソノコ
スペシャルセット
ザ・ソノコ グランクリーム 45g
ザ・ソノコ クレンジングウォーター 145mL 7,200円
ザ・ソノコ リペアローション 120mL
No.47447 39,200円 ▶ **32,000円**
税込 35,200円

ザ・ソノコ
グランセット
ザ・ソノコ グランクリーム 45g
ザ・ソノコ セラム 30mL
No.47446 実質 **9,000円** 47,000円
税込 51,700円

ザ・ソノコ トータルケアセット
ザ・ソノコ クレンジングウォーター 145mL
ザ・ソノコ リペアローション 120mL
ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g
ザ・ソノコ セラム 30mL
ザ・ソノコ リペアエッセンス [薬用シワ改善美容液] 30mL
ザ・ソノコ オッシングフォーム 100g
ザ・ソノコ ホワイトニングローション [薬用美白化粧水] 120mL
ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス [薬用美白美容液] 30mL
ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL
ザ・ソノコ グランクリーム 45g
No.47445 実質 **24,641円** 118,400円
税込 130,240円

NEW

シワ改善*6美容液が
ついに完成!



ザ・ソノコ
リペアエッセンス
【薬用シワ改善美容液】
30mL No.47441 12,000円
税込 13,200円
2つの有効成分が多角的にアプローチ。シワを改善*6して美しいハリ肌へ。

ザ・ソノコ セラム
30mL No.47435 22,000円
税込 24,200円
クイーンオブホワイト®*1を贅沢に配合*6。美しい肌の土台づくりを。

ザ・ソノコ
ウォッシングフォーム
100g No.47437 7,000円
税込 7,700円
濃密泡が古い角質や汚れをしっかりオフ。洗い上がりはしっとり。

ザ・ソノコ
ホワイトマスク
90g No.47436 9,000円
税込 9,900円
大人肌のにごり*7までやさしくオフする多機能フェイスルマスク。

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.47438 7,200円
税込 7,920円
高い保湿力の薬用美白*8化粧水で、透明感あふれるみずみずしい肌へ。

ザ・ソノコ
リペアローション
120mL No.47439 7,200円
税込 7,920円
美容成分を複合的に配合。肌をうるおし、次に使うスキンケアを浸透*9しやすく。

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.47440 12,000円
税込 13,200円
明るい肌へ導くビタミンC誘導体*10を配合。美白*8力と保湿力で、うるおい肌へ。

ザ・ソノコ
バランシングミルク
80mL No.47442 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、もっちりハリ肌へ。

GG クレンジング
クリームR
120g No.47448 6,500円
税込 7,150円
メイクや毛穴の汚れを肌に負担をかけずに取り除くクレンジング。

荘 クレンジング
クリーム 2本
120gx2 No.47449 12,000円
税込 13,200円
5%UP +600ポイント

荘 モイスチュア
ローション 2本
120mLx2 No.47451 14,000円
税込 15,400円
5%UP +700ポイント
たっぷりのうるおいを与えながら保湿して肌をうるおす化粧水。

荘 デイ
クリーム 2本
40mLx2 No.47452 18,000円
税込 19,800円
5%UP +900ポイント

3Dデザインセラム
30g No.47455 9,000円
税込 9,900円
3%UP
形状記憶ジェルが多角的にアプローチ。「めぐらす*11」ケアで引き締まった肌へ。

スーパーモイスタチャー
クリームR 50g No.47456 25,000円
税込 27,500円
7%UP +1,750ポイント
豊かなうるおいで赤ちゃんのようなふっくらぷるぷる肌へ。

アイトリートメント
15g No.47454 7,000円
税込 7,700円
3%UP
高分子ファイバーの働きで、目元のうるおい・ハリを保持。

SONOKO
ファンデーション
しっとりタイプ 15g No.47457 5,000円
税込 5,500円
さっぱりタイプ 12g No.47459 5,000円
税込 5,500円
3%UP
※ファンデーションケースは別売です

ボディクリームR
220g No.47467 3,500円
税込 3,850円
3%UP
保湿とトリートメント効果で、うるおいのある素肌に。乾燥予防にもおすすめ。

GG ディープケアシリーズ
どれを買ってももらえるプレゼント



シャンプー
480mL No.47463 3,900円
税込 4,290円
3%UP

トリートメント
200g No.47464 4,500円
税込 4,950円
3%UP

ヘアパック
180g No.47465 4,500円
税込 4,950円
3%UP

マイルド
コンディショニング
シャンプー
480mL No.47466 4,500円
税込 4,950円
5%UP +225ポイント
ノンシリコン、弱酸性で家族で使えるリンス不要のシャンプー。

ヘアカラー
トリートメント
ダークブラウン
200g No.47461 3,000円
税込 3,300円
3%UP
分け目や生え際に自然になじむ明るめのダークブラウン。

ヘアカラー
トリートメント
ブラック
200g No.47462 3,000円
税込 3,300円
3%UP
白髪ケアしながらツヤめく美しい黒髪へ。男性にも好評です。

薬用はみがき 2本
100gx2 No.47469 3,600円
税込 3,960円
3%UP
薬用認定取得! 歯周病・歯肉炎を予防。

*1 混合植物エキス(保湿・整肌成分) *2 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP/保湿成分 *3 リンゴ果実培養細胞エキス(保湿成分) *4 整肌成分 *5 有効成分ナイアシナミドによる *6 自社比 *7 汚れや古い角質 *8 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ *9 角質層まで *10 L-アスコルビン酸2-グルコシド(有効成分) *11 成分を肌めぐらせること

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

ご注文は 0120-88-7878

オンラインショップ www.sonoko.co.jp

銀座店 営業時間 1F 11:00~20:00 2F 11:00~19:00 お問い合わせ 03-4335-7878 詳しくは銀座店にお問い合わせください。

サプリメント

本来の健やかさを引き出して
カラダの環境を整える
基本のサプリメント



TOKINO G.G 6本セット 常蔵凍
180粒×6
No.47478

114,000円
税込 123,120円

プレゼント
SONOKO GG 50粒入 2袋

TOKINO G.G 3本 + 荘水 1本セット 常蔵凍
TOKINO G.G 180粒×3
荘水 35ml
No.47472

65,000円 ▶ **57,000円**
税込 61,560円

8,000円 お得!

TOKINO G.G 1本 + 荘水 1本セット 常蔵凍
TOKINO G.G 180粒
荘水 35ml
No.47473

28,000円 ▶ **25,000円**
税込 27,000円

3,000円 お得!

鈴木その子が開発に携った初代GGの復刻版。抽出精度の高まったカキ肉エキスを採用し、初代GGのレシピを再現。

カキ肉エキスに
3種類の植物エキスを配合
美容が気になる方にも



SONOKO GG 6本セット 常蔵凍
180粒×6
No.47479

114,000円
税込 123,120円

プレゼント
SONOKO GG 50粒入 2袋

SONOKO GG 3本 + 荘水 1本セット 常蔵凍
SONOKO GG 180粒×3
荘水 35ml
No.47470

65,000円 ▶ **57,000円**
税込 61,560円

8,000円 お得!

SONOKO GG 1本 + 荘水 1本セット 常蔵凍
SONOKO GG 180粒
荘水 35ml
No.47471

28,000円 ▶ **25,000円**
税込 27,000円

3,000円 お得!

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

TOKINO G.G + SONOKO GG + 荘水セット 常蔵凍
TOKINO G.G 180粒
SONOKO GG 180粒
荘水 35ml
No.47474

48,000円 ▶ **40,000円**
税込 43,200円

8,000円 お得!

SONOKOが誇るサブリティオ。初めての方はもちろん、お休みされていた方もこの機会にぜひご体感ください。

荘水 7本 常蔵凍
荘水 35ml×7
No.47477

53,000円 ▶ **45,000円**
税込 48,600円

8,000円 お得!

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。

SONOKO G.G ロゼ 3本 + 荘水 1本セット 常蔵凍
SONOKO G.G ロゼ 150粒×3
荘水 35ml
No.47475

48,000円 ▶ **40,000円**
税込 43,200円

8,000円 お得!

加齢による美容の悩みもケアするSONOKO G.G ロゼと荘水のセット。内側から輝く、ハリのある毎日へ。

SONOKO GG 50粒入 2袋 常蔵凍
50粒×2
No.47476

12,000円
税込 12,960円

10%UP +1,200ポイント

全身のエネルギーサイクルを効率よく整えるオールインサプリメント。

SO ENERGIE 3箱30本 常蔵凍
50ml×30
No.47481

12,000円
税込 12,960円

1箱10本 50ml×10
No.47480

4,000円
税込 4,320円

7%UP +280ポイント

高麗人参配合。1日の元気のために毎日1本。カラダの土台へアプローチ。

ありがとう乳酸菌 2箱 常蔵凍
10ml(液体タイプ) ×15包×2
No.47484

11,600円
税込 12,528円

5%UP +580ポイント

「乳酸菌生成エキス」が悪玉菌の住みづらい身体環境を整えます。

素ドリンク 透 常蔵凍
500ml
No.47482

5,800円
税込 6,264円

7%UP +406ポイント

植物由来の美容成分を配合した、フルーティな美容ドリンク。

素ドリンク 月 常蔵凍
500ml
No.47483

5,800円
税込 6,264円

7%UP +406ポイント

乱れがちな心身のバランスを整え、くつろぎをサポート。

数量限定 10月のごちそう 詰め合わせセット
スパイシーチキン 150g
国産牛100%プレミアムミートローフ 120g
焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g
焼きフライ コロッケ 110g(2個)
牛肉と春雨のチャブコギ 180g

5,500円
税込 5,940円

常蔵凍 No.47487

数量限定 10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
フレンチトースト 1袋(2切)
極み厚切り山型パン 3枚切
トーストクリーム 30g×2
極み粒あんぱん 1個
極みチョコチップパン 1個
極みカレーパン 1個

4,000円
税込 4,320円

常蔵凍 No.47486

豚肉の旨みを存分に 楽しめるセット
数量限定 トン豚セット
北海道産豚ヒレのペッパーズモーク 150g
焼きフライ ハーブ豚とんかつ 135g
国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん 1個
そのまま美味しい肉まん 114g(12個)
豚どんセット 豚肩ローススライス160g・タレ50g(2食分)

4,500円
税込 4,860円

常蔵凍 No.47485

数量限定 オリジナルの タレに漬け込み じっくりスモーク
北海道産豚ヒレの ペッパーズモーク
150g
No.47496

1,500円
税込 1,620円

5%UP +75ポイント

豚ヒレ肉をタレに漬け込み、桜チップでスモーク。粗挽き胡椒が利いています。

数量限定 放牧豚のしゃぶしゃぶ肉セット (ごまだれ付)
ももスライス200g・ローススライス150g・ごまだれ200g
No.47495

2,900円
税込 3,132円

5%UP +145ポイント

安心・安全な飼料で育てられた豚肉と特製ごまだれが好相性。

※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)及び品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。

サプリ/食品



数量限定
常蔵凍
牛肉と春雨のチャプコギ 2袋
180g×2 3%UP **2,560円**
No.47500 税込 2,764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
常蔵凍
そのまま美味しい肉まるくん 2袋
114g (12個)×2 3%UP **1,360円**
No.47499 税込 1,468円
国産の豚肉をシンプルに味付け。肉の旨みで際立つ蒸しタイプのミートボールです。



常蔵凍
国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 3袋
240g×3 3%UP **3,240円**
No.47490 税込 3,499円
和風だしのまるやかな照り焼きソースが美味。きのこたっぷり。



常蔵凍
国産肉100% 直火焼きハンバーグ 3個
120g×3 3%UP **2,760円**
No.47491 税込 2,980円
脂身の少ない牛肉と豚肉で肉本来の旨みを引き出した逸品。



常蔵凍
越後もちぶたのハンバーグ〜トマト煮込み〜 2袋
200g×2 3%UP **1,800円**
No.47492 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。



常蔵凍
揚げないとりから 2袋
150g(6個)×2 No.47498
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。



常蔵凍
手ごねなんこつ入りつくね 3袋
120g×3 3%UP **1,800円**
No.47494 税込 1,944円
材料のこねから成形まで手づくり。みっしりとした食感が魅力。



常蔵凍
鶏肉のやわらか煮〜オレンジ風味〜 2袋
200g×2 3%UP **2,400円**
No.47493 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。



常蔵凍
特製つゆ仕込みの国産牛すき丼 2袋
120g×2 3%UP **1,560円**
No.47523 税込 1,684円
国産牛肉と野菜を使用。甘い辛いタレで濃厚な味わい。



常蔵凍
無塩せきポークウインナー 2袋
160g (4本)×2 3%UP **2,500円**
No.47690 税込 2,700円
放牧豚の旨み、ジューシーさを堪能。フライパン加熱が◎



常蔵凍
無塩せきポークウインナースパイシー 2袋
100g (4本)×2 3%UP **1,600円**
No.47691 税込 1,728円
無塩せきポークウインナーハーブ 2袋
100g (4本)×2 3%UP **1,600円**
No.47692 税込 1,728円



常蔵凍
スライスハム 2袋
80g×2 3%UP **1,400円**
No.47497 税込 1,512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。



まるで焼き上がりの香ばしさ
常蔵凍
数量限定
高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付) 2袋 70g×2 No.47517 3%UP **5,600円** 税込 6,048円
1袋 70g No.47516 2,800円 税込 3,024円
開発担当として各地の養鰻場で鰻を食べ比べましたが、鰻は育った環境や餌の影響が味にはっきり出ます。一見分厚く脂ののった美味しそうな鰻でも、味はとてつもない臭いということもしばしば。SONOKOが選んだ鰻は臭みがありません。飼料に青のりなどを混ぜて臭みが出ないよう工夫を凝らし、過密飼育を避けて広々とした池で育った健康的な鰻です。身が引きしまって脂っぽくなくさっぱりと召し上がれます。
SONOKO 宮路



常蔵凍
金華さばの スモーク風味 3袋
85g×3 3%UP **1,950円**
No.47515 税込 2,106円
金華さばをかつおエキスで燻して風味づけ。和洋どちらにもマッチ。



常蔵凍
国産真さばの味噌煮 3袋
83g×3 3%UP **1,440円**
No.47510 税込 1,555円
SONOKOの生味噌を生かした味噌ダレで風味豊かに。



常蔵凍
国産真いわしのしょうが煮 3袋
73g×3 3%UP **1,200円**
No.47509 税込 1,296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。



常蔵凍
まぐろ煮みそ味 2袋
100g×2 3%UP **1,020円**
No.47693 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。



常蔵凍
焼きタイプ
秋鮭の塩麹漬け 焼き3切 210g(3切)
No.47511 3%UP **1,440円**
税込 1,555円
北海道で水揚げされた秋鮭を塩麹で味付け。やわらかく旨みたっぷり。



常蔵凍
生タイプ
秋鮭の塩麹漬け 3切 240g(3切)
No.47512 3%UP **1,260円**
税込 1,360円
秋鮭の塩麹漬け焼きの生タイプ。ご自宅で焼くだけで、しっとりやわらか。



常蔵凍
焼きタイプ
真だらの味噌漬け 焼き3切 210g(3切)
No.47513 3%UP **1,440円**
税込 1,555円
北海道で水揚げされた真だらをSONOKOの生味噌とみりんで味付け。



常蔵凍
生タイプ
真だらの味噌漬け 3切 270g(3切)
No.47514 3%UP **1,260円**
税込 1,360円
洗い流しなどの手間がなく焼くだけ。より香ばしくやわらかな食感。



数量限定
常蔵凍
海の幸セット
北海の恵みごちそう丼 186g (93g×2人前)
海の幸マカロニグラタン 300g
焼きフライ エビフライ 58g
焼きフライ 海老クリームコロッケ 140g(2個)
No.47488 **5,500円**
税込 5,940円



リニューアル
クリーミーなソースとたらこのぷちぷち食感
常蔵凍
国産たらこ クリームパスタソース 2袋
110g×2 No.47521 3%UP **1,540円**
税込 1,663円
ソースのクリーミーな舌ざわりとたらこのぷちぷち食感がたまらない!



常蔵凍
国産帆立のボンゴレ風パスタソース 2袋
100g×2 3%UP **1,420円**
No.47520 税込 1,533円
国産帆立や野菜にコクのあるソースを絡めました。



常蔵凍
思い出のやさしいミートソース 2袋
140g×2 3%UP **1,420円**
No.47519 税込 1,533円
野菜と挽き肉を煮込み、旨みを凝縮した本格派の味。



数量限定
常蔵凍
小麦香る生パスタ 3袋
100g×3 3%UP **1,080円**
No.47518 税込 1,166円
甘みのある小麦本来の風味、コシがあってもちもちの食感を堪能。



リニューアル
国産のバジルが爽やかに香り立つ
常蔵凍
海老と香りバジル クリームパスタソース 2袋
92g×2 No.47522 3%UP **1,760円**
税込 1,900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。

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



数量限定

ココナッツミルクと豆乳が隠し味

ノンオイル調理 タイレッドカレー 3袋
辛さ★★★★☆
200g×3 No.47506
3%UP 2,250円
税込 2,430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 3袋 辛さ★★★★☆
120g×3 **3%UP 2,100円**
No.47505 税込 2,268円

10種類のスパイスをブレンド、国産の豚肉や玉ねぎをじっくり煮込んで旨みを凝縮。



ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 3袋
辛さ★★★☆☆
200g×3 No.47504
3%UP 2,040円
税込 2,203円



価格変更

ポークカレー 2袋
辛さ★★★★☆
200g×2 No.47502
3%UP 1,360円
税込 1,468円

かつおだしや醤油、練り胡麻の隠し味でコクを出しました。



価格変更

チキンカレー 2袋
辛さ★★★☆☆
200g×2 No.47503
3%UP 1,360円
税込 1,468円

多彩なスパイスでチキンと野菜からコクと旨みを引き出しました。



数量限定

甘みと旨みがとろ〜り濃厚

北海道かぼちゃのデザートポタージュ 3袋 160g×3 No.47529
3%UP 1,440円
税込 1,555円

ほっくり肉厚の北海道産えびすかぼちゃを丁寧に裏ごしたなめらかな口あたり。



トマト風味の奥深いシチュー

国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー 2袋
200g×2 No.47501
3%UP 1,600円
税込 1,728円

トマトとビーフブイオンに味噌でコクを加えたソースで煮込みました。



ミニハンバーグを濃厚スープで

ミニハンバーグと白菜のクリームスープ 2袋
250g×2 No.47527
3%UP 1,800円
税込 1,944円

国産豚もも肉のハンバーグと、白菜の甘さが際立つ中華だしのスープ。



北海道にんじんポタージュ 3袋
150g×3 No.47528
3%UP 1,350円
税込 1,458円

にんじんと玉ねぎの甘みを引き出したクリーミーなポタージュスープ。



淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 3袋
50g×3 No.47550
5%UP 2,040円
+102ポイント 税込 2,203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◎



和総菜セット

国産具材の筑前煮 115g
ひじきの煮物 50g
ずき昆布の土佐煮 50g
真ダコとエビの黄身酢和え 50g
玉子焼き 10個(490g)

440円お得!
No.47489
3,440円 ▶ 3,000円
税込 3,240円

「あともう1品!」にも便利な総菜のセット。



具だくさんミネストローネ 3袋
150g×3 No.47531
3%UP 1,350円
税込 1,458円

9種の野菜がたっぷり! 彩り鮮やかなトマトベースのスープ。



北海道にんじんポタージュ 3袋
150g×3 No.47528
3%UP 1,350円
税込 1,458円



淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 3袋
50g×3 No.47550
5%UP 2,040円
+102ポイント 税込 2,203円



NEW

何もかけずに味わいたい大豆本来の旨みと甘み

国産大豆の絹豆腐 4パック
150g×2パック×2 No.47538
5%UP 860円
+43ポイント 税込 928円

やわらかく甘みがある国産大豆を100%使用。赤城山系の地層で磨かれた水と石垣島の天然本にがりで、大豆の風味を存分にお楽しみいただけるよう仕上げました。

2個パックを重ねて梱包した4個パックでお届けします。



ノンオイル中華肉焼売 2袋
192g(24g×8個)×2 No.47535
3%UP 1,800円
税込 1,944円

そのままでも美味しい醤油ベースの味付け。お弁当にも。



ノンオイル中華肉餃子 2袋
216g(18g×12個)×2 No.47536
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。



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人前)×2 No.47534
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。



ノンオイル中華海老チリソース 2袋
170g×2 No.47537
3%UP 2,560円
税込 2,764円

自然な歯ごたえの海老を辛すぎないチリソースで。



ノンオイル中華万能肉味噌 2袋
110g×2 No.47533
3%UP 1,360円
税込 1,468円

コクのある八丁味噌とやさしい甘みの麴味噌を混ぜ、深みのある味わいに。



数量限定

ちらし寿司の素 3セット
具材50g・寿司酢20ml(1食分)×3 No.47540
3%UP 1,800円
税込 1,944円

1セット 600円
具材50g・寿司酢20ml(1食分) No.47539 税込 648円



ごろっと入った6種の具が食べごたえ◎

だしが美味しいおでん 3袋
400g×3 No.47541
3%UP 2,190円
税込 2,365円

あっさり風味のだしは、万人に愛される味わい。



真ダコとエビの黄身酢和え 2袋
50g×2 No.47543
3%UP 900円
税込 972円

サッパリとした味わいの黄身酢和え。



すずまる納豆 2セット
40g×3パック×2 No.47544
3%UP 760円
税込 820円

小粒で癖がないすずまるの納豆。大豆本来の旨みと甘みを味わえます。



玉子焼き 2袋
10個(490g)×2 No.47542
3%UP 3,100円
税込 3,348円

だしが効いた、深みのあるやさしい味わい。個包装で便利。

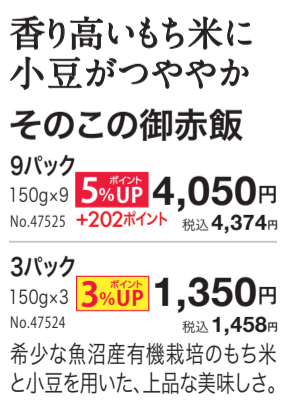


香り高いもち米に小豆がつややか そのこの御赤飯

9パック 4,050円
150g×9 No.47525 +202ポイント 税込 4,374円

3パック 1,350円
150g×3 No.47524 税込 1,458円

希少な魚沼産有機栽培のもち米と小豆を用いた、上品な美味しさ。



常蔵凍

氷温熟成® そのこ米ごはん 1箱(36パック)
ササニシキ180g×36 No.47526
5%UP 10,800円
+540ポイント 税込 11,664円

吟味したササニシキの旨みをそのままパックに。



常蔵凍

極みカレーパン 2個
No.47697
2%UP 1,060円
税込 1,144円

コクのあるカレーペーストを包み、さっくり焼き上げました。

※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

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。

**自家製粉そば粉の
なま蕎麦 2袋**
200g(2食分)×2 No.47698
3%UP 1,560円
税込 1,684円
挽き立てのそば粉を用いた生タイプならではの風味とど越し。

トキノり 2袋
乾燥・生のり50g×2 No.47532
3%UP 5,840円
税込 6,307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。

帆立しぐれ煮 2袋
100g×2 No.47700
3%UP 2,000円
税込 2,160円
国産の帆立を炊き上げ、旨みと風味をたっぷり凝縮。

椎茸昆布 2袋
100g×2 No.47694
3%UP 1,520円
税込 1,641円
旨みたっぷりの椎茸と角切り昆布の上品な佃煮。

節味楽 2袋
50g×2 No.47702
3%UP 1,020円
税込 1,101円
唐辛子をピリリと利かせたさば節と胡麻のふりかけ。

便利つゆ 3本
300ml×3 No.47699
2%UP 2,180円
税込 2,354円
吟味した素材の旨みを丸ごと引き出した濃縮つゆ。

北海道みるくジャム 2個
150g×2 No.47695
3%UP 1,800円
税込 1,944円
北海道の大地の恵みが詰まった濃厚ミルクジャム。

マヌカハニー MGO573/UMF16
250g No.47696
1%UP 10,000円
税込 10,800円
MGO*を豊富に含んだ、なめらかなクセのない味のマヌカハニー。
※蜂蜜は製品の特性上、加熱殺菌をしておりますので、1歳未満の乳児には与えないでください。
*メチルグリオキサル

その子ブレンド 浅煎り珈琲 2袋
挽き豆200g×2 No.47547
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。

有機ジンジャー りんごとすだち
有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈) No.47549
7%UP 1,500円
+105ポイント 税込 1,620円
すべて有機原料を使用した生姜ドリンクの素。

ホワイティ 2本
500ml(5倍希釈)×2 No.47701
3%UP 3,000円
税込 3,240円
安定剤無添加でつくった、さわやかな甘みの乳性飲料。

有機フルーツ+野菜100 6本
190g×6 No.47548
7%UP 1,680円
+117ポイント 税込 1,814円
果汁84%で、飲みやすくさらりとした口当たりです。

菓子

数量限定 10月のスイーツセット
米粉ロールケーキ プレーン 1箱(3切)
米粉ロールケーキ チョコ 1箱(3切)
チョコゼリーケーキ 1個
そのこの野菜菓子 1個
アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 1個

4,500円
税込 4,860円

その子美ワイン スパークリング白
750ml No.47546
3%UP 4,100円
税込 4,510円
シャルドネを100%用い、シャンパーニュと同じ発酵法で製造。

銀座でその子ビール 6本
330ml×6 No.47545
5%UP 3,900円
+195ポイント 税込 4,290円
国産の麦とホップを使用した、苦味と深いコクのピルスナービール。

せんべい ごま
2袋 6枚×2 No.47554
1,600円 ▶ 1,120円
税込 1,209円
480円 お得!

1袋 6枚 No.47553
800円
税込 864円

甘辛いタレたっぷり もっちり食感で大満足 みたらし団子 2袋
200g(5本)×2 No.47551
7%UP 1,520円
+106ポイント 税込 1,641円
国産うるち米を使用。風味豊かな団子に、甘辛いタレをたっぷり。

せんべい しょうゆ 2袋
6枚×2 No.47555
1,600円 ▶ 1,120円
税込 1,209円
伝統の製法で焼き上げた香ばしいしょうゆせんべい。

せんべい ざらめ 2袋
6枚×2 No.47556
1,600円 ▶ 1,120円
税込 1,209円
しょうゆだれが引き立てる懐かしいざらめの甘さ。

ホーム／雑貨

フタがないのにラップもいらない! レンジも冷凍もOKの保存容器

環境に配慮したシリコン素材で、繰り返し何度でも使えてとても丈夫。底が安定しているので、場所をとらずにそのまま冷蔵庫保管も可能です。食品に溶け出してしまう可能性のある物質が含まれていないのでカラダにも安心です。

3サイズが揃ったセット!

S 横20cm 幅7.5cm 高さ10.3cm 容量473ml
M 横23.3cm 幅8.8cm 高さ11.5cm 容量710ml
L 横25.5cm 幅10.1cm 高さ12.5cm 容量946ml

口が大きく開いて出し入れしやすい!
底が安定して冷蔵庫内で自立!

ジップトップディッシュ3点セット フロスト
●S 横20cm 幅7.5cm 高さ10.3cm 容量473ml
●M 横23.3cm 幅8.8cm 高さ11.5cm 容量710ml
●L 横25.5cm 幅10.1cm 高さ12.5cm 容量946ml
素材 プラチナシリコン、耐熱温度220℃、耐冷温度-30℃、冷凍可、電子レンジ可、食器洗浄機可、アメリカ製
BPA、鉛、フタル酸エステル、PVCを使用せず、アレルギーを引き起こしにくい、安全性の高い素材が使用されています。

7,000円
税込 7,700円

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 120ml×10 No.10372 **4,700円**
税込 5,076円

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

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

その子美ワイン: ヴィンテージはご指定できません。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 ※20歳未満の飲酒及び20歳未満への酒類の販売は法律で禁止されています ※20歳以上の年齢であることを確認できない場合には、酒類を販売しません ●通信販売酒類小売業免許を取得しています ●酒類の1回の注文数は760ml相当で2ダースまでとさせていただきます

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

今月のセットのお届けは▶ 11/4(金)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、スッキリ美人に!



良質な素材を吟味し、不要な食品添加物や油脂を使わずに調理をする。そんな「SONOKO式食養理論」をご自宅で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。

数量限定

SONOKO GG50粒×4袋付き 10月の4週間完全実行献立セット

78,000円 税込84,240円 常蔵凍 コーヒータイプ または ほろじ茶タイプ

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	9/30(金)~10/14(金)	10/1(土)~
第2週	10/7(金)~10/21(金)	10/8(土)~
第3週	10/14(金)~10/28(金)	10/15(土)~
第4週	10/21(金)~11/4(金)	10/22(土)~

送料¥0 単独発送

プレゼント



お申し込み受付期間 10/11(火)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。

※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。

ウィズボーンチキンから魚介の恵みまで大充実

常蔵凍

数量限定 10月の1週間グルメセットA No.47557 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】ウィズボーンチキンカレー、北海道産豚ヒレのペッパーズモーク、国産牛100%プレミアムミートローフ、放牧豚のしゃぶしゃぶ肉セット(ごまだれ付)、焼きフライ(コロッケ)、蒸し鶏のガーリック風味、北海の恵みごちそう丼、国産真さばの味噌煮、国産真いわしのしょうが煮、秋鮭の塩麹漬焼き、からだ想いの鶏スープ、具だくさんミネストローネ、国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん、切り干し大根、ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味、すき昆布の土佐煮、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×2、玉子焼き、ごはんを食べ菜彩、小麦香る生パスタ、極み角食パン、極みスイートレーズンパン、トーストクリーム×2、チョコゼリーケーキ、その子のどら1個、プチゼリー葡萄、ソフトクッキー チョコレート味

プレゼント



スパイシーチキンやうなぎが入って見逃せない!

常蔵凍

数量限定 10月の1週間グルメセットB No.47558 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】スパイシーチキン、焼きフライ(ハーブ豚とんかつ)、牛肉と春雨のチャブコギ、そのまま美味しい肉まるくん、高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付)、焼きフライ 海老クリームコロッケ、金華さばのスマーク風味、真だらの味噌漬焼き、ノンオイル調理 タイレッドカレー、思い出のやさしいミートソース、国産小松菜のみそ汁、北海道産小豆のもっちりあんまん、国産具材の筑前煮、鶏そぼろ入りうの花、切り干し大根、ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味×2、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×2、真ダコとエビの黄身酢和え、手焼きオムレツ、豆ちゃん(大豆の煮豆)、帆立しぐれ煮(小分け)、茎わかめ煮、釜揚げうどん、極み厚切り山型パン、極みチョコチップパン、トーストクリーム×2、チョコゼリーケーキ、その子のどら1個、せんべい ごま、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル、モーニングケーキ

プレゼント



ボリュームたっぷり! 人気メニューを美味しく食べて手軽にスッキリ!



数量限定 10月の朝昼間食セットプラス

No.47559 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】高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付)、ウィズボーンチキンカレー、北海道産豚ヒレのペッパーズモーク、北海道産小豆のもっちりあんまん、トーストクリーム×2、焼きフライ コロッケ、秋鮭の塩麹漬焼き、国産肉100%直火焼きハンバーグ、**リニューアル**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、鶏そぼろ入りうの花、手焼きオムレツ、帆立しぐれ煮(小分け)、小麦香る生パスタ、極み厚切り山型パン、そのこの野菜菓子、せんべい ごま

プレゼント



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

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なりません。

献立



エビデンスも取得!

2カ月間集中献立で、本気痩せを実現!

送料¥0 単独発送

8週間ダイエット献立セット 常蔵凍

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

150,000円 税込162,000円

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週間後の体構造を比較する単群のオープン試験を実施。(2018年、一般財団法人日本臨床試験協会(JACTA)調べ) バランスの良い食事は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予定です。※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。

常温で保管できるSONOKOの人気総菜にサブ日もプラス

●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



常温グルメ献立セット

No.46414 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

単独発送 No.46415 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、金華そばのスモーク風味、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、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、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)、小麦香る生パスタ×2、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)、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、プチゼリー葡萄、ソフトクッキー チョコレート味、フルーツゼリー温州みかん、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。

パンや麺がお好きな方におすすめ

常蔵凍

その子ちゃん献立セット

No.47275 16,230円 税込17,528円

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】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、国産肉100%直火焼きハンバーグ、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、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、極みスイートレーズンパン×2、極みロールパン2個×3、極み粒あんぱん、極みカレーパン、極みチョコチップパン、パーガーパン×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ジュ、ミニハンバーグと白菜のクリームスープ、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、ほうれん草としめじのおひたし、南瓜のそぼろ煮、切り干し大根×2、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、フルーツゼリー温州みかん

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.46814 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



【セット内容】焼きフライ コロッケ、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、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~、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、北海道にんじんポタージュ、国産小松菜のみそ汁、釜揚げうどん、極みチョコチップパン、極み粒あんぱん、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、鶏そぼろ入りうの花×2、切り干し大根、ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味、すき昆布の土佐煮、4種のきのこの煮ひたし、ほうれん草としめじのおひたし×3、真ダコとエビの黄身酢え、2種のすり身の無リンかまぼこ、昆布水のもと、板のり、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)、モーニングスイツスマージー 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で

ごはんと飲み物を用意するだけで手軽にスタート!

すっきりスターター献立セット

No.47562 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



【セット内容】越後もちふたのハンバーグ ~トマト煮込み~、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、極みスイートレーズンパン×2、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、切り干し大根、ほうれん草としめじのおひたし×2、ごぼうの甘酢ゆず風味、しらす煮、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、フルーツゼリー温州みかん、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

ホワイト1本

SONOKO式献立の原点。

規則正しい食生活を送れる

シンプルな献立

スタンダード献立セット

No.46413 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



【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、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、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、かつを煮、帆立しぐれ煮、節味染、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(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

※画像は1日分の食事イメージです

新商品情報

NEW



常蔵凍

乾燥小じわがピン! SONOKO最高峰のクリーム

ザ・ソノコ グランクリーム

45g No.44202

25,000円 税込27,500円

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実証されたエイジングケア*1美容クリーム。クイーンオブホワイト®*2を基本に、肌をしっかりと包み込んで守る3種類ものセラミド*3、リンゴ幹細胞エキス*4やフラーレン*5も配合。

*1 年齢に応じたスキンケア *2 混合植物エキス(保湿・整肌成分) *3 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP/保湿成分 *4 リンゴ果実培養細胞エキス(保湿成分) *5 整肌成分

常蔵凍

NEW



常蔵凍

しっかり落とすのにうるおいを残す洗い上がり

ザ・ソノコ クレンジングウォーター

145mL No.46254

7,000円 税込7,700円

2種類の洗浄成分や整肌成分グリチルリチン酸2Kも加え、汚れ落ち、うるおい、低刺激を叶えるクレンジングを完成させました。ほどよくとろみのあるテクスチャが、指と肌の間でクッションのように働いて摩擦をやわらげます。

常蔵凍

価格変更(10/1より)

- スパゲッティ 360円 → 380円(税込410円)
- 釜揚げうどん 360円 → 380円(税込410円)
- らーめん風 550円 → 570円(税込615円)
- 追い麺仕立ての生味噌 950円 → 990円(税込1,069円)
- 再仕込み醤油(3本) 1,880円 → 2,040円(税込2,203円)
- スパイス香る熟成ウスターソース 710円 → 730円(税込788円)
- チキンカレー 650円 → 680円(税込734円)
- 国産小松菜のみそ汁×5 750円 → 800円(税込864円)
- その子美ワイン赤 6本 22,500円 → 23,400円(税込25,740円)
- その子美ワイン白 6本 22,500円 → 23,400円(税込25,740円)
- セレクト 翅屋基平・浅漬の素 380円 → 398円(税込429円)
- セレクト ル・ブルーアッサムブレンド 800円 → 1,000円(税込1,080円)
- スパゲッティ3袋 780円 → 800円(税込864円)
- 釜揚げうどん3袋 780円 → 800円(税込864円)
- らーめん風3袋 1,280円 → 1,300円(税込1,404円)
- 再仕込み醤油(1本) 680円 → 720円(税込777円)
- その子トマト 810円 → 830円(税込896円)
- 国産小麦粉 550円 → 580円(税込626円)
- ポークカレー 650円 → 680円(税込734円)
- その子美ワイン赤 3,950円 → 4,100円(税込4,510円)
- その子美ワイン白 3,950円 → 4,100円(税込4,510円)
- その子美ワインスパークリング白 3,950円 → 4,100円(税込4,510円)

なくなり次第終了

- WB ウォッシングフォーム
- WB トリートメントローション
- GG クレンジングクリームR
- リップトリートメントR
- WB クレンジングミルク
- WB ホワイトニングエッセンス
- GG エッセンスR
- WB ホワイトニングローション
- WB グランクリーム
- GG クリーム

総合カタログが新しくなりました

本誌に掲載のないすべての定番商品をご購入いただける総合カタログをお届けします。商品をご注文される際に本誌と一緒に活用ください。また、お手元に残して保存ください。ご請求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からPDFがご覧いただけます。

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 棚卸による出荷停止期間のご案内

この度、SONOKOでは決算棚卸を予定しております。期間中は通販出荷作業が停止、銀座店においては営業を休業をいたします。そのため、製品のお届けができない日がございます。お急ぎのものはお早めにご注文賜りますようお願い申し上げます。お客様にはご不便をおかけして大変申し訳ございませんが、何卒、ご理解とご協力をいただけますようお願い申し上げます。

● 出荷休止期間：10/2(日)～10/4(火)

※定休日：日・月曜日

● 銀座店休業：10/6(木)

お届けについて

9/30(金) 15:59までのご注文
⇒ 10/1(土) 出荷、翌日/翌々日お届け

9/30(金) 16:00以降～10/4(火) 16:59までのご注文
⇒ 10/5(水)以降順次出荷、翌日/翌々日以降のお届け

定期便のご案内

毎日の健康や美容維持のため 定期便が便利です

- セレクト品・直送品を除く全商品が対象です。
- 1梱包、1温度帯の合計金額1万円(税別)以上でご利用可能です。
- 定期購入品と通常購入商品は同梱できません。

- お届けのサイクルは1か月に1回または2か月に1回となります。
- お申し込み後6回以上の継続をお願いしております。(途中解約の場合はお申し込みプランの1か月分を請求させていただきます。)

- 送料無料でお届けします。詳しくはお問い合わせください。

ポイントサービスのご案内

特価品やセレクト品及び先様送りのご注文はポイント対象外です

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

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	

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

※申込・変更・休止・解約はお電話にて、次回お届け指定日の2週間前までにご連絡ください。(お米の定期は3週間前、お届け日の10営業日前までにご連絡ください。)
※定期購入の場合、ポイントは付かず定期ポイントのみ付与されます。
※お届け日などの変更は電話にて承ります。2回連続してのお休みはできません。そのご米の定期便のみ1万円以下で承ります。

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

ご利用方法

ご注文方法	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 FREE	毎月10・20・30日は 2%ポイントUP	オンライン限定の Sale
	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 銀座ビル1F・2F TEL:03-4335-7878 営業時間 / 1F 11:00～20:00 2F 11:00～19:00 詳しくは銀座店にお問い合わせください。	合計1万円(税別)以上で オンラインショップだけ 不定期で実施		
	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					

税率について

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

代金引換

商品配達時に代金を
お支払いいただく方法です。

商品合計金額 **30,000円(税別)** 未満の代金引換につきましては、**個数口ごとに代引手数料として300円(税込)**を申し受けますのでご了承ください。1件*のお届けが30,000円以上の場合、代引手数料・送料ともにSONOKOが負担いたします。

*1件とは、「1住所」への「1回のお荷物」をさします。

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

クレジットカード(ご本人名義)

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

*銀座店でのご購入時のご利用になれます(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します。尚、カードはご本人名義に限らせていただきます。

割賦販売法の一部改正に伴い、ご注文時のクレジットカードの決済方法が一部変更になりました。販売方法により、初回登録時にお客様側の操作が必要になる場合もございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。
※2回目以降につきましては、ご登録済みのクレジットカード番号の下4桁と有効期限のみお伝えいただければお買い物が可能となります。

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括/リボ	○	○	○	○	○*	○	○
2回分割 ※1	○	○	○	○	-	-	○
分割払い ※1,2	○	○	○	○	○	-	○
ボーナス払い ※1,3	○	○	○	-	-	-	-

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

宅配便にてお届けいたします。

配達日・時間指定

ご注文時に
お申し付けください。
ご都合に合わせて曜日・配達日・時間等をご指定いただけます。

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・大塚地区・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・赤字木地区・川房地区・昼曾根地区・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

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・交換に際しましては事前に左記のお問い合わせ電話番号にご連絡ください。

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

右記の場合は
返品・交換を
お受けできません。

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

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

SONOKO式実行相談窓口 <開設日時>火・木・土 10時～17時

「お電話が混み合っつながりにくい」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。



イベントのお知らせ

10/8(土) 名古屋 **10/9(日) 大阪**

会場 東京第一ホテル錦 3階ドルチェ (会場) 大阪第一ホテル 6階マークス

開場・受付 12:30 定例会 13:00~14:30 販売会 14:30~15:30
 受付終了 15:30 閉場 16:00 ※12:30~13:00もお買い物ができます

事前のご予約で
うれしい特典

事前ご予約特典 ご予約はお電話にて

特典1 購入数の制限なく
極みメロンパンのご予約ができる
※キャンセルはできかねますのでご了承ください。※お持ち帰り限定です。ご配送はできません。※くわしくはお電話にてお問い合わせください。

締め切り
9月15日
まで

特典2 \うれしい/
ご来場
プレゼント

特典3 美容スペシャリスト
SAY★GOによる
肌診断&メイクの体験
(先着5名様)

※なくなり次第終了の商品もございます。ご希望の方はお早めにご来場ください。

希少な「足赤海老」を今年もご用意できました。

|| 和の重 足赤海老は和の重または和洋二段重でお楽しみいただけます。

足赤海老

足赤海老は、四国近海で漁獲されるクマエビです。見た目が美しく殻がやわらかで、火を入れても身が硬くなりにくいのが特長で、その甘みの強さには根強い人気があり、ほとんどが関西圏の地元で消費されます。SONOKOでは、名前の通りの赤色を生かすよう、つけダレには醤油ではなく、国産大豆と米からつくった白味噌を加えました。SONOKOのおせちの逸品としてご好評の素材を、今年も無事にご用意できたことを、心よりうれしく思います。

※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。

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。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。
 2F 11:00~19:00
 10/6(木) 棚卸しのため終日CLOSE
 10/16(日) 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業 / 2F 終日会員様貸切

銀座店24周年アニバーサリー 2022/11/19(土)・20(日)

受付開始 10:00~ 販売時間 10:30~18:00 会員様限定貸切 場所 銀座店

銀座店開店24周年を記念した特別販売会イベント(会員様貸切イベント)を開催いたします

- 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)
- 銀座店限定! アニバーサリー特別セット**
- 人気のサプリが最大30%OFF 化粧品が最大20%OFF 食品30%OFF**
- スペシャルゲストによるトークショー!**
- CAFE:2日間限りの特別メニューが登場**

10/26(水)~31(日)の6日間 SONOKO de **ハロウィン**

CAFEオリジナルスイーツの販売

ハロウィン限定商品やお買い得商品をご用意

※セール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、イラストはイメージです

SONOKO CAFE

menu **1日10食限定**

特別プレート!
【国産牛100% プレミアムミートローフ ~バルサミコソース~】
 限定プレート内容 1,800円(税込)
 ●国産牛100% プレミアムミートローフ ●かぼちゃピューレ ●コリンキーのハニーマスタード和え ●サラダ ●ミネストローネ ●厚切り山型パン または ライス
 販売期間 10/1(土)~31(月)
※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。

10/14(金)~16(日) お楽しみ付き販売
 10/16(日) 10月のトキノ会定例会

講師: 製品事業部 宮路 (2023年おせちのご紹介)

予定 11/11(金)~13(日) お楽しみ付き販売
 11/13(日) 11月のトキノ会定例会

ゲスト: (株)イワタ代表取締役 岩田アリチカ氏
 ・日本睡眠学会会員・日本睡眠環境学会会員

2022
10

THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.64

今、若者世代に「昭和」が人気だそうです。当該世代の一人として振り返ってみると、懐かしさと共に、この時間を自分は確かに生きてきたんだという思いに駆られます。

先日数年ぶりにテレビで宝塚歌劇団の映像を見て、忘れていた記憶が次々に蘇りました。私が初めて宝塚を観たのは1970年代の『ベルサイユのばら』の初演。仕事での観劇でしたので、原作も知らず白紙状態で観た宝塚は、豪華絢爛、きらびやかで美しい登場人物達、全く別の夢の異世界に踏み込んだ光景に圧倒されました。そしてそれを支えるファンの熱気にも。

令和の今も変わらぬ宝塚を観て気付いたことがあります。美しい男性を女性が演じる宝塚。女性だけ登場する演劇は宝塚だけかな?と。一方で歌舞伎は男性しか演じないのが不文律なのか、女性は決して舞台上に立てません。徹底的に女性だけという演劇は世界に誇る日本の芸術だと今になって気付き感心したのです。

宝塚は、鈴木その子にとってAさんとのご縁繋がっているといえます。既に有名女優だったAさんは、ご主人も役作りで痩せさせるために六本木のトキノに見え、見事、鈴木その子の食事で目的を達成。それ以来、絶対の信頼を鈴木その子に寄せられ、多くの知人を紹介して下さった方です。気取りのない飾らない

穏やかなお人柄は多くの方に愛され、トキノ会の観劇会やパーティーでも気さくに皆様と触れ合ってくれた姿が浮かんできます。

さらに鈴木その子が、『ベルばら』初演で主役のオスカル役で名をはせた女優のBさんとも良い親好があったことも、遠い記憶の中から浮かんで来ました。

1990年に鈴木その子が化粧品をつくると、Aさんもコスメシリーズをはじめ、すべてを愛用されました。そしてそのつけ心地を鈴木その子に伝えていただきました。特にSONOKOファンデーションは大のお気に入り。その理由は、「その子先生、これ凄いですよ。毛穴まで映す今の高性能カメラが迫って来ても、このファンデーションをつけている肌はすごくキレイに見えるから、全くカメラが怖くないんですよ」と、驚きながらうれしそうに報告されていた様子を覚えています。

「私が化粧品をつくったのは、本当に肌を守り、その美肌を保ち、美しく表現できる化粧品がなかったから、自分の理想の化粧品をつくったんです。」常にそう答えていた鈴木その子。食で内から、化粧品で外から、「美と健康」を実現することこそ、鈴木その子の究極の目的であったことを改めてかみしめる秋です。



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