

2023

10

THE SONOKO

vol.355

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

おせち
2024



新たな味が加わった珠玉のおせち
ご予約は今月限定の超早割で

10月限定
超早割
先行予約
スタート!

大集合/ SONOKOの丼 どんどん召し上がれ!

白いごはんに乗せて美味しい
海老チリ丼



吟味して仕入れた
豚肉にお肉好きも
大満足!

肉味噌と豆腐で
あっという間に
本格的な麻婆丼



4献を愛するスタッフに
4献中のHAPPYやLUCKYを聞きました!
こんな幸せも味わえます!
4週間完全実行献立セット

ちょっとしたコツでみるみる美肌
ベースメイクレッスン



美容スペシャリスト SAY★GO

超早割

今月のご予約が一番お得! 主原料はすべて国産、SONOKOだけの味です

皆様もご存じの通り、気候変動や後継者不足などで、日本の農産物や海産物をめぐる事情は近年で大きく変化しました。そんな中、SONOKOのおせちを楽しみにお待ちくださっている皆様が変わらぬ品質をお届けすべく、素材を吟味し、味にも妥協せず、力を尽くしてご用意しました。主原料はすべて国産。素材の旨みを大切に生かした、上品で奥行きのある味わいをご賞味ください。

★がリニューアルしたお品です

年末年始の
おせち&グルメセット
先行予約スタート



伊勢海老、足赤海老、鮑など
海の幸をご堪能ください

1 錦玉子鶏そぼろ

「金銀」に見立てた卵の白身と黄身に鶏そぼろを加え、美しい3層に。とろりとなめらかな食感も美味。



3 編み太刀魚胡麻付き

国産の太刀魚を三つ編みにして調味液に漬けて焼き上げてからみりんを塗り、煎り胡麻を振りかけました。



10 菜の花椎茸丸

国内で水揚げされた魚のすり身は上品な旨み。色鮮やかな菜の花と椎茸を入れ、一つずつ手作業で成形しました。



16 足赤海老と蓮根の黄身酢和え

足赤海老、蓮根、木耳、パプリカ。食感の違う4つの素材をまろやかな酸味の黄身酢で和えた彩りもよい一品。



特選和の重

リニューアル

19 鱈の酒粕漬け焼き

身が引き締まったさっぱりした旨みの国産天然鱈を、酒粕と味噌の漬け床で風味を付け、香ばしく焼き上げました。



21 たたきごぼう

国産ごぼうを甘酢で柔らかく煮込み、落花生のペーストで和えました。香ばしさの中にごぼうの風味が広がります。



22 紅白八朔なます

国産大根とにんじんを甘酢に漬け、八朔果汁の爽やかなジュレを芯に、縁起のよい巻きものにしました。



28 あおりいかボン酢ジュレ

国産のあおりいかに味がしみ込むよう松ぼっくりに見立てた切り込みを入れ、柚子酢のジュレを添えました。



40 鴨ロース温州みかんソース

脂身を取り除いた国産鴨のロース肉に、甘みの強い国産温州みかんでおつくりしたソースを添えました。



41 あか牛のデミソース風

牛筋肉と鶏ガラのだしと野菜のデミグラス風ソースで和牛のあか牛をやわらかく煮込んだ食べごたえある一品。



42 鱈のグリーンソース添え

じゃがいもと生クリームとほうれん草のソースを新緑に見立て、下味を付けた国産の鱈にかけました。



43 鶏団子の中華ソース

国産鶏肉でつくった食感のよいチキンボールを、練りごまを加えた中華風のソースで炊き上げました。



- ★ 1 錦玉子
- 2 金目鯛
- ★ 3 編み太刀魚
- 4 金柑蜜煮
- ★ 5 伊勢海老
- 6 鮑含め煮
- 7 まながつお
- 8 西京焼き
- 9 梅肉百合根
- 10 菜の花椎茸丸
- ★ 11 紫花豆
- 12 いくら
- 13 醤油漬け
- 14 帆立のやわらか煮
- 15 伊達巻
- ★ 16 足赤海老と蓮根の黄身酢和え

おしながき

特選和洋二段重



50,000円▼
10月限定特価
45,000円
税込48,600円

5,000円
お得!

洋の重

NEW 特選和の重



39,000円▼
10月限定特価
35,100円
税込37,908円
3,900円お得!

和洋二段重



34,800円▼
10月限定特価
31,320円
税込33,825円

3,480円
お得!

和の重



23,800円▼
10月限定特価
21,420円
税込23,133円
2,380円お得!

クリスマス&おせち重入り 年末年始グルメセット



【セット内容】クリスマス1週間グルメセット
おせち重入り1週間グルメセット

54,000円▼
10月限定特価
43,200円
税込46,656円

10,800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 ※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。



伝統の味や人気の味に
新メニューが加わりグレードアップ

和の重

- ★ 17 冬菇椎茸旨煮
- ★ 18 まなごとお
- ★ 19 西京焼き
- ★ 20 鯛の酒粕漬け焼き
- ★ 21 金柑蜜煮
- ★ 22 たたきごぼう
- ★ 23 紅白八朔なます
- ★ 24 伊達巻
- ★ 25 足赤海老含め煮
- ★ 26 金時芋レモン煮
- ★ 27 紫花豆
- ★ 28 鯛の真子旨煮
- ★ 29 あおりいか
- ★ 30 ポン酢シユレ
- ★ 31 鶏味噌松風
- ★ 32 梅肉百合根
- ★ 33 真蛸の柚子煮
- ★ 34 いくら醤油漬け
- ★ 35 丹波黒豆
- ★ 36 金時芋金団
- ★ 37 栗の甘露煮



大人もお子様も楽しめる
肉料理と魚介のごちそうがたっぷり

洋の重

- ★ 36 阿波尾鶏
- ★ 37 黄金焼き
- ★ 38 胡桃の飴炊き
- ★ 39 ハムのムース
- ★ 40 豚ほほ肉の角煮
- ★ 41 鴨ロース
- ★ 42 温州みかんソース
- ★ 43 あか牛の
- ★ 44 デミソース風
- ★ 45 鱈の
- ★ 46 グリーンソース添え
- ★ 47 鶏団子の
- ★ 48 中華ソース
- ★ 49 みやじ豚の
- ★ 50 和風ミートローフ
- ★ 51 みやじ豚の
- ★ 52 塩麹漬け焼き

クリスマス1週間グルメセット & 和洋二段重 No.52628



【セット内容】クリスマス1週間グルメセット
和洋二段重

57,800円 ▼
10月限定特価 **46,240円** 税込 49,939円

超早割 **20% OFF**

11,560円 お得!

GG付き特選和洋二段重&年末年始グルメセット No.52629



【セット内容】
特選和洋二段重 クリスマス1週間グルメセット おせち重入り1週間グルメセット
TOKINO GG 180粒

124,000円 ▶ 10月限定特価 **80,000円** 税込 86,400円

超早割 **36% OFF**

44,000円 お得!

GGも付いてくる!

先行予約受付 **10/1(日) ~ 31(火)** 常蔵凍 ※ポイント対象外

お届け・店頭お渡し クリスマス1週間グルメセット **12/15(金) ~ 25(月)**
おせち重・年末年始グルメセット... **12/22(金) ~ 28(木) 12時まで**

オンラインショップでは、先行ご予約の商品は送料¥0 単独発送。数量・期間限定

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。



【セット内容】大山どりのローストチキン、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

大好評のローストチキンが今年も登場! クリスマス1週間グルメセット No.52625

「美味しい!」のお声が相次いだ「大山どりのローストチキン」は、鳥取県の自然豊かな大山山麓で育った大山どりの旨みを直火焼きしたとっておきの味。ちらし寿司や北海の恵みごちそう丼など、人気メニューもたっぷりご賞味ください。

23,000円 ▼
10月限定特価 **20,700円** 税込 22,356円

超早割 **10% OFF**

2,300円 お得!



【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

年越し蕎麦からおせち重やお餅まで! おせち重入り1週間グルメセット No.52626

グレードアップした和の重、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**

3,100円 お得!

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

香ばしく焼き上げたうなぎに絡まるタレも絶品!

数量限定

高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き) 常蔵凍

2袋 70g×2 No.52763

5,600円 税込 6,048円 3%UP

1袋 70g No.52762

2,800円 税込 3,024円

美味しさのヒミツ

食品担当の宮路が「他のうなぎとまったく違う!」と感動した、身の引き締まったうなぎ。その旨みを生かす、魚醤を加えた奥深い風味のタレも自慢です。

うなぎ

北海井

美味しさのヒミツ

北海道オホーツク海でとれたほたて、たこ、いくらが80g!本醸造丸大豆薄口しょうゆがベースのかつおや昆布のダシが生きたタレに漬け込みました。

厚みのある手切りの海の幸がボリューム満点

数量限定

北海の恵みごちそう丼 常蔵凍

3袋 186g(93g×2食分)×3 No.52765

6,600円 税込 7,128円 3%UP

1袋 186g(93g×2食分) No.52764

2,200円 税込 2,376円

美味しさのヒミツ

旨みたっぷりの肩ロースから脂身を丁寧に取り除いてスライス。国産丸大豆の本醸造しょうゆと天然醸造のまるやかなみりんの甘いタレがよく合います。

吟味して仕入れ、脂身を豚どんセット 常蔵凍 調

3袋 豚肩ローススライス160g・タレ50g(2食分)×3 No.52759

2,700円 税込 2,916円

5%UP +135ポイント

大集合 / SONOKOの丼

美味しさのヒミツ

椎茸と昆布の旨みを加えた甘辛いタレは、日本酒ではなく赤ワインで味を調えました。赤身肉と葛切りの食感のコントラストまで美味しい逸品です。

牛すき丼



国産黒毛和牛をはじめ具材はぜ〜んぶ国産!

国産牛の極旨牛すき丼 常蔵凍

6袋 180g×6 No.52761

5,280円 税込 5,702円 7%UP +369ポイント

2袋 180g×2 No.52760

1,760円 税込 1,900円 3%UP

ふんわりとろとろ、やさしく上品なかき玉風

だし薫るかき玉風親子丼 常蔵凍

6袋 200g×6 No.52756

4,500円 税込 4,860円 7%UP +315ポイント

2袋 200g×2 No.52755

1,500円 税込 1,620円 2%UP



美味しさのヒミツ

国産の柔らかな鶏肉を選び、脂身をできる限りカット。かつおと昆布のだしの風味がしみわたる、ふんわりとろとろのかき玉風に仕上げました。

親子丼

美味しさのヒミツ

具材は、豚肉、たまねぎ、たけのこ、うずらの卵、にんじん、きくらげ。チキンピヨンやオイスターソースが効いたしょうゆベースの食べ飽きない味です。

6種類の具材の食感や旨み ノンオイル中華 中華丼

6袋 180g×6 No.52758

4,680円 税込 5,054円 7%UP +327ポイント



SONOKOの丼を食べ比べてください

数量限定

秋のどんぶりセット 常蔵凍 No.52823

- 北海の恵みごちそう丼 186g(93g×2食分)
- 豚どんセット 豚肩ローススライス160g・タレ50g(2食分)
- ノンオイル中華 海老チリソース 170g
- 国産牛の極旨牛すき丼 180g×2
- だし薫るかき玉風親子丼 200g×2
- ノンオイル中華 中華丼 180g
- 国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー 200g
- 国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g
- 思い出のやさしいミートソース 140g

10,850円▶

10,000円 850円 お得!

税込 10,800円



思い出のやさしい 玉子焼 1袋

炊き立てのササニシキの旨みで 丼をさらに美味しく!

氷温熟成®そのこ米ごはん

1箱 36パック 常蔵凍

ササニシキ 180g×36 No.52734



5%UP +540ポイント

10,800円

税込 11,664円

送料¥0 単独発送

カラダぽかぽか総菜

ごぼうやにんじんの 総菜を集めました

数量限定

ぽかぽか根菜セット 常蔵凍

- 国産具材の筑前煮 115g×2
- 和膳きんぴらごぼう 50g×2
- ごぼうの甘酢ゆず風味 50g×2
- リニューアル 和膳ざみ昆布の土佐煮 50g×2
- 北海道ごぼうポタージュ 160g×2

No.52825

4,940円▶ 4,000円

税込 4,320円

940円 お得!

送料¥0 単独発送

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。

豚井



有機トマトのケチャップがベースのチリソース
ノンオイル中華 海老チリソース 常蔵凍

6袋 170g×6 No.52900
7,680円 税込8,294円 **5%UP**
+384ポイント

2袋 170g×2 No.52709
2,560円 税込2,764円 **3%UP**



ちょっと辛いと感じている方はぜひ井で!

美味しさのヒミツ

ケチャップに国産玉葱や豆板醤を加え、じゃがいものでんぷんで自然なとろみをつけたソースを、食べごたえのある自然な食感の海老に絡めました。



海老チリ井

1袋
豚肩ローススライス160g・タレ50g(2食分)
No.52899
900円 税込972円 **2%UP**

簡単アレンジ / 麻婆井

麻婆井



SONOKOの総菜で本格派の味が簡単に!

レシピ

サイの目切りした豆腐(1個)を深めの耐熱皿に入れ、肉味噌(1袋)、キムチちゃん(大さじ1)、水(大さじ1)をかけ、ラップをして電子レンジで加熱(500Wで約3分)したら、ごはんにかき、葱を散らす。

ノンオイル中華 万能肉味噌 2袋
110g×2 No.52728 常蔵凍

1,360円 税込1,468円 **3%UP**

キムチちゃん 2個
155g×2 No.52997 常蔵凍

1,800円 税込1,944円 **3%UP**

国産大豆の絹豆腐4個
150g×4 No.52738 常蔵凍

860円 税込928円 **3%UP**

どんどん召し上がれ!

中華井



を大切に味付け

常蔵凍
2袋 180g×2 No.52757
1,560円 税込1,684円 **3%UP**

ビーフシチュー井



美味しさのヒミツ

国産牛のすね肉を使用。バターを使わず、トマトとビーフビヨン、隠し味の味噌、オニオンソースや野菜のペーストなどでコクと旨みを出しました。



国産の牛肉、にんじん、じゃがいもが本当にごろごろ!

国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー 常蔵凍

6袋 200g×6 No.52901
4,800円 税込5,184円 **5%UP**
+240ポイント

2袋 200g×2 No.52735
1,600円 税込1,728円 **3%UP**

簡単アレンジ / ロコモコ井

ロコモコ井



ハンバーグとミートソースでハワイ気分の一品を!

レシピ

ミートソース(1/3袋)、ウスターソース(小さじ1杯弱)、万能ハーブガーリックソルト(適量)、プチトマトを混ぜる(★)。ごはんにはハンバーグと輪切りして軽く火を通した玉葱を乗せ、★をかける。お好みでアボカドを添える。

国産肉100%
直火焼きハンバーグ 3個

120g×3 No.52703 常蔵凍
2,760円 税込2,980円 **5%UP**
+138ポイント

思い出のやさしいミートソース 3袋
140g×3 No.52692 常蔵凍

2,130円 税込2,300円 **5%UP**
+106ポイント

万能ハーブガーリックソルト 2個
35g×2 No.52964 常蔵凍

1,800円 税込1,944円 **2%UP**

心まで温まるようなやさしい味わいが人気です

からだ想いの鶏スープ 2袋 常蔵凍 200g×2 No.52998

超簡単アレンジ ぼかぼか雑炊

「からだ想いの鶏スープ」に「氷温熟成*そのこ米ごはん」と「ほうれん草としめじのおひたし」を入れて煮込むだけ!

1,520円 税込1,641円 **3%UP**

肌寒い季節にうれしいスープがお得に勢揃い!

数量限定 あったかスープセット 常蔵凍

- 北海道かぼちゃのデザートポタージュ 160g×3
- 北海道ごぼうポタージュ 160g×3
- 具だくさんミネストローネ 150g×3
- 北海道にんじんポタージュ 150g×3

No.52902

5,580円▶4,500円 税込4,860円

1,080円 お得!

末梢部位の血流に着目したカメリアサポニンB₂を配合

ユタカミ YUTAKAMI 2袋 機能性表示食品

135粒×2 No.52679 常蔵凍 90日分

24,000円 税込25,920円 **3%UP**

【届出表示】本品にはカメリアサポニンB₂が含まれます。カメリアサポニンB₂は、末梢部位の血流を改善することにより、気温や室温が低い時などの冷えにより低下した末梢部の体温を回復する機能があることが報告されています。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食卓のバランスを。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。本品は国の許可を受けたものではありません。

*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

4献を愛するスタッフに4献中のHAPPYやLUCKYを聞きました! /

こんな幸せも味わえます! 4週間完全実行献立セット

4週間献立を実行したからこそわかる小さな幸せや楽しいエピソードをご紹介します。あなたもぜひご体験ください。

1週間分を開封するときのあのワクワク感がたまらない

段ボール箱を開けて、総菜・副菜・間食と仕分けをしながら、久しぶりの献立限定製品を発見したり、SONOKO製品で冷凍庫を満たしていくときに幸せを感じます。

SONOKO代表 宇田川



朝の昆布水は一日を元気にスタートする合図

昆布水を飲むと「今日も一日頑張ろう!」という気分になります。もちろん夕食で味わう歯ごたえたっぷりの昆布も大好きです。

トキノ会便り 編集長 瀧本



食事内容を考える必要がなく普段は買えない総菜も楽しめる

「明日の食事」が常に冷蔵庫にあるって幸せなこと。「明日は何かな〜」とメニュー表を見るのが楽しく、普段は買えない総菜を献立で味わえるのもうれしい!

銀座店店長 高橋



「トキノのり」の磯の香りとサクサク食感に夢中

カレーやパスタ、お味噌汁、何に入れても相性抜群! 「トキノのり」をかけて初めて完成するほど、毎日の食事に欠かせないアイテムです。

コールセンター 染谷



アレンジメニューのレパートリーがいつの間にか増える

自分では思いつかない総菜の組み合わせを発見できます。最近「秋鮭の塩麹漬け焼き」と「ほうれん草としめじのおひたし」で和風パスタに!

SONOKOスタッフ 鈴木



家族と一緒に食生活を整えながらラクラクに

実行するときは夫も同時。2人で一緒に食生活を整えます。「今日の夜は何にしよう」と考えて調理する作業がなくなるので本当にラクです。

SONOKOスタッフ 加藤



「豆ってこんなに美味しいんだ!」と気がついた

4献を始めるまで、豆を使った料理が苦手でした。でも SONOKO の美味しい総菜のおかげで、うぐいす豆もいんげん豆も大豆も大好きになりました。

SONOKOスタッフ 島田



余った総菜を活用して子どものお弁当が充実!

メニュー表通りに実行しても余る総菜があるので、子どものお弁当のおかずにも活用しています。とてもお得な気分になります。

銀座店 寺田



好きな間食がメニュー表にあったら「ラッキーデー!」

今日は大好きなあの間食を楽しめる!と思うとワクワクしますよね。「ショコラリッチ」の日は、私にとって「当たり」の日です。

SONOKOスタッフ 山村



お申し込み受付期間 10/10(火)まで

1週間ごとに送料・代引手数料無料でご希望日にお届けいたします。

数量限定

常蔵凍

送料¥0
単独発送

10月の4週間完全実行献立セット

飲み物のタイプをお選びいただけます

コーヒータイプ または ほうじ茶タイプ

3食+間食+夜食 × 7日分 × 4週間 計140食

召し上がり方の一例(メニュー表)付き

ご用意いただくもの:

ごはん/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

78,000円

税込 84,240円

プレゼント



ありがとう乳酸菌 1箱
がんばれ善玉菌 1箱
能活生活 1箱



味の濃いものを食べたいと思わなくなった

食の好みが変わった気がします。昔は大好きだった味の濃いラーメンを食べたいと思わなくなり、4献を実行していない時期も健康的に!

美容スペシャリスト SAY★GO



1週間グルメセット

数量限定

常蔵凍

10月の1週間グルメセットA

No.52772



4週間献立と組み合わせながら続けるのもおすすめ!

▶詳しくは13面へ

数量限定

常蔵凍

10月の1週間グルメセットB

No.52773



3食+間食 × 7日分 計28食

召し上がり方の一例(メニュー表)付き

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

各21,000円

税込 22,680円

プレゼント



ショコラリッチ 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) ※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 ※体験には個人差があります

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。

ちょっとのコツでみるみる美肌 ベースメイクレッスン



美容スペシャリスト SAY★GO

簡単で取り入れやすい美肌見せのポイントをご紹介します。

STEP 1 ベースメイクの基本は保湿！ 「グランクリーム」でなめらか肌に

まず手のひらに乗せて
柔らかくしてから

手のひらで柔らかくしてから、
お顔全体、首やデコルテに
なじませるのがコツです。

手のひらで
柔らかくする！

〈実寸〉
大パール2粒分

しっかり保湿して
粉吹きやよれを防ぐ

「グランクリーム」できちんと
うるおすことで、メイクのりが
格段にアップします。

目元や口元には重ね塗りを

乾燥が気になる目元や口元には、
「グランクリーム」を薄〜く
重ね塗りしましょう。

ザ・ソノコ グランクリーム

45g No.52638

3%UP 25,000円 税込 27,500円



STEP 2 欲張り下地「UVホワイトヴェール」なら 美白・UVカット・肌色補正を1本で

よく振ってから十分な量を
顎下やデコルテにも

量が少なくUVカット効果が
得られにくくなります。髪の生え際、
額から首、デコルテにも忘れずに。

まずは顔全体に
むらなく伸ばす

肌色や凹凸を補正して
トーンアップ。ファンデーションを
密着させ、厚塗りも防ぎます。

小ジワや毛穴が
気になる部分にもしっかりと

ソフトフォーカス効果で、目尻や
目の下の小じわ、小鼻や頬の
毛穴をふんわりカバーします。

UVホワイトヴェール

【薬用美白下地】SPF40/PA+++

30g No.52662

3%UP 4,900円 税込 5,390円



STEP 3 色やタイプを 上手に選ぶのがポイント

顔の内側から外側へ
少しずつ軽いタッチで

頬の高い位置から塗り始め、
フェイスラインに近くなるほど
薄くなるように少しずつ足します。

お好みの使用感や
季節に合わせてチョイス

色はフェイスラインに合わせて
選ぶのがおすすめ。
色やタイプを季節によって
使い分ける方もいます。

2タイプを上手に使い分け

顔全体にはしっとりタイプ、
毛穴やテカリが気になる部分や
外出先でのメイク直しには
さっぱりタイプという使い方も。



SONOKOファンデーション

しっとりタイプ 15g

No.52655

No.52656

さっぱりタイプ 12g

No.52657

No.52658

3%UP 各 5,000円 税込 5,500円

※ファンデーションケースは別売です

NEW

ファンデーションケース

1個(スポンジ付き) No.52117



スポンジ
付き

1,500円 税込 1,650円

※ファンデーションは別売です

*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

STEP 4 仕上げの「フェイスパウダー」で ヴェールを纏ったような上質肌へ

パフにたっぷり
付けるのが基本

パウダーを蓋の内側や
ティッシュに出してから
パフにたっぷりとり、しっかり
揉み込んでから使います。

細かい部分は
パフを折ってポンポン

目元や小鼻などの細かい部分は、
パフを二つ折りにしてポンポンと
点で押さえるようにつけます。

パフはいつも清潔に

皮脂や汗、メイクなどで汚れたままのパフは、
雑菌が繁殖して肌トラブルの原因に。
使うたびにウォッシングフォームなどで洗いましょう。
洗い替え用があると便利です。

フェイスパウダー

30g(パフ付き) No.52663

3%UP 4,500円 税込 4,950円



フェイスパウダー用パフ

1個 No.52999

1%UP 800円 税込 880円



私の逸品

フェイスパウダー

本堂悦子様 91歳



“365日、欠かさず
愛用しています”

予定がない日でも、「UVホワイトヴェール」
と「フェイスパウダー」は欠かせません。
特にパウダーは、たったひと塗り、パツとつ
けてパフで押さえると、薄いヴェールをかけ
たようなツヤ感と透明感で、自分が綺麗に
なったように感じるので気に入っています。
朝のメイクも「これでよし」と気分が上が
ります。お洒落をする日は、「SONOKOファン
デーションしっとりタイプ」も使います。

※体験には個人差があります

カサカサの冬ボディをうるつやに

洗顔後すぐに保湿するのと同じように入浴後のボディケアを習慣にしましょう

ボディのお悩み、ありませんか

- 肌をすっきり引き締めたい
- なめらか美肌に整えたい
- カサカサ乾燥する
- ストッキングが引っかかる



3Dバイオポリマー*1や茶葉エキス*2が
肌をきゅっと引き締めてハリを与えます

ハリを与えるパッションフルーツエキス*3やピワ葉エキス*4、
保湿成分ゴールデンカムイール*5なども配合。乳液のように
するりとなじんで溶け込み*6、肌をうるおしながら引き締めます。

ヒップ・太もも お腹まわり 足 腕



3Dデザイン
フォーボディ

200mL No.52661

3%UP 7,000円
税込 7,700円

*1 チューペロース多糖体(保湿成分) *2 チャ葉エキス(保湿成分) *3 クダモノトケイソウ果実エキス(保湿成分)
*4 保湿成分 *5 クリサンテルムインジクムエキス(保湿成分) *6 角質層まで

※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

リッチな保湿感なのに
べたつかないオイル/で
ボディの先端までくまなくうるつやに!



SQオイル

28mL No.52660

3%UP 5,000円
税込 5,500円



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。

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

化粧品

化粧品

ザ・ソノコ クレンジングクリーム
120g No.52632
3%UP **7,000円**
税込 7,700円

とろけるように肌になじんで毛穴に入り込み、メイクや皮脂をすする。

ザ・ソノコ クレンジングウォーター
145mL No.52631
3%UP **7,000円**
税込 7,700円

とろみのあるテクスチャーが汚れを包み込み、洗い流しもスムーズ。

ザ・ソノコ ウォッシングフォーム
100g No.52630
3%UP **7,000円**
税込 7,700円

濃密泡が古い角質や汚れをしっかりとオフ。洗い上がりはしっとり。

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.52633
3%UP **7,200円**
税込 7,920円

高い保湿力の薬用美白¹化粧水で、透明感あふれるみずみずしい肌へ。

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.52635
3%UP **12,000円**
税込 13,200円

明るい肌へ導くビタミンC誘導体²を配合。美白¹力と保湿力で、うるおい肌へ。

ザ・ソノコ リペアローション
120mL No.52634
3%UP **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³しやすく。

ザ・ソノコ リペアエッセンス
【薬用シワ改善美容液】30mL No.52636
3%UP **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。シワを改善して美しいハリ肌へ。

ザ・ソノコ バランシングミルク
80mL No.52637
3%UP **10,000円**
税込 11,000円

3種類のセラミド配合⁴。豊かなうるおいで肌を包み込み、もちりハリ肌へ。

SONOKO 最高峰のエイジングケア⁵美容クリーム

ザ・ソノコ グランクリーム
45g No.52638
3%UP **25,000円**
税込 27,500円

乾燥小じわがピーン!⁶クイーンオブホワイト⁷をはじめ、美容成分を惜しみなく配合したエイジングケア⁵クリーム。

荘 クレンジングクリーム 2本
120g×2 No.52639
5%UP **12,000円**
+600ポイント 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.52640
5%UP **12,000円**
+600ポイント 税込 13,200円

必要なるおいは残しながらマイルドに肌を洗浄する洗顔料。

荘 モイスチュアローション 2本
120mL×2 No.52641
5%UP **14,000円**
+700ポイント 税込 15,400円

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
40mL×2 No.52642
5%UP **18,000円**
+900ポイント 税込 19,800円

うるおいにより外的刺激から肌を守る日中用クリーム。

荘 ナイトクリーム 2本
40g×2 No.52643
5%UP **26,000円**
+1,300ポイント 税込 28,600円

睡眠中の肌にアプローチして健康的な肌へ導く夜用クリーム。

3Dデザインセラム
30g No.52645
3%UP **9,000円**
税込 9,900円

形状記憶ジェルで、ピンッと引き締まったハリ肌に整えます。

スーパーモイスチャークリームR 50g No.52646
7%UP **25,000円**
+1,750ポイント 税込 27,500円

豊かなうるおいで赤ちゃんのようなふっくらぶる肌へ。

アイトリートメント 2本
15g×2 No.52644
7%UP **14,000円**
+980ポイント 税込 15,400円

高分子ファイバーの働きで、目元のうるおい・ハリを保持。

カバー力抜群のロングセラー 保湿成分や美容成分をたっぷり配合

SONOKO ファンデーション
しっとりタイプ 15g
ピンク No.52655 オークル No.52656
さっぱりタイプ 12g
ピンク No.52657 オークル No.52658
3%UP **各 5,000円**
税込 5,500円

※ファンデーションケースは別売です

NEW

ファンデーションケース
1個(スポンジ付き)
No.52117 **1,500円**
税込 1,650円

美しく輝くゴールドカラーのファンデーションケースが新登場。
※ファンデーションは別売りです。

美白¹成分も配合した 高いUVケア効果の下地

UVホワイトヴェール
【薬用美白下地】
SPF40/PA+++ 30g
No.52662
3%UP **4,900円**
税込 5,390円

美白¹、UVケア、肌色補正の3役を1本で叶える日中用化粧下地。エイジングケア⁵しながら肌を美しく見せます。

うるうるリップセット

セレクト ネイチャーズフォーオーガニック
モイストリップ 3.6g
セレクト ローズラボ
ローズリップ美容液 7g
No.52659 **常蔵凍**
1%UP **3,550円**
税込 3,905円

乾燥しがちな唇をしっかり守る、成分にこだわったリップセットです。

キメ細やかな微粒子パウダーでヴェールを纏ったような上質肌へ

フェイスパウダー
30g(パフ付き)
No.52663
3%UP **4,500円**
税込 4,950円

光を味方にする2種類のパウダーが、明るく輝く美肌を演出。ファンデーションの持ちもアップします。

フェイスパウダー用パフ
1個 No.52999
1%UP **800円**
税込 880円

洗い替え用があればいつも清潔なパフで気持ちよく。

3Dデザイン フォーボディ
200mL No.52661
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。

SQオイル
28mL No.52660
3%UP **5,000円**
税込 5,500円

サメ由来のスクワラン⁸原料を99.95%配合。しっとりうるおす全身用美容オイル。
*純度99.7%以上/保湿成分

ボディクリームR
220g No.52647
5%UP **3,500円**
+175ポイント 税込 3,850円

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。

ユタカミ YUTAKAMI シャンプー
400mL No.52648
3%UP **3,900円**
税込 4,290円

髪と頭皮に刺激の少ない成分ですっきり洗浄。

ユタカミ YUTAKAMI ヘアパック
180g No.52649
3%UP **4,800円**
税込 5,280円

髪と頭皮の内部⁸に浸透してダメージを補修。

ユタカミ YUTAKAMI コンディショナー
400mL No.52650
3%UP **4,500円**
税込 4,950円

キューティクルをコーティング補修してツヤ美髪に。

ヘアカラー トリートメント ※写真はブラックです。
● **ダークブラウン** 200g No.52651
● **ブラック** 200g No.52652
各 3%UP **3,000円**
税込 3,300円

マイルドコンディショニングシャンプー
480mL No.52653
3%UP **4,500円**
税込 4,950円

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。

薬用はみがき 2本
100g×2 No.52654
3%UP **3,600円**
税込 3,960円

2種の有効成分が歯周病・歯肉炎を予防。医薬部外品。

*1メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ *2 L-アスコルビン酸2-グルコシド(有効成分) *3 角質層まで *4 セラミドAP/セラミドNG/セラミドNP/保湿成分 *5 年齢に応じたスキンケア *6 乾燥による小じわを目立たなくする(効能評価試験済み)
*7 混合植物エキス(保湿・整肌成分) *8 頭皮は角質層まで

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

サプリメント

初代GGのレシピを再現しつつ進化



TOKINO G.G 6本 常蔵凍 180粒×6 No.52672 114,000円 税込 123,120円

鈴木その子が開発に携わった初代GGの復刻版。抽出精度の高まったカキ肉エキスをうい、初代GGのレシピを飲みやすく再現。

カキ肉エキスと植物エキスではつらつと



SONOKO GG 6本 常蔵凍 180粒×6 No.52673 114,000円 税込 123,120円

グリコーゲンへのこだわりを大切に守り、瀬戸内海産に限定したカキの抽出エキスを採用。3種類の国産植物エキスも配合しました。



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.52666 65,000円 ▶ 57,000円 8,000円お得! 税込 61,560円



TOKINO G.G 1本 & 荘水 1本セット 常蔵凍 TOKINO G.G 180粒 荘水 35ml No.52667 28,000円 ▶ 25,000円 3,000円お得! 税込 27,000円



SONOKO GG 3本 & 荘水 1本セット 常蔵凍 SONOKO GG 180粒×3 荘水 35ml No.52664 65,000円 ▶ 57,000円 8,000円お得! 税込 61,560円



SONOKO GG 1本 & 荘水 1本セット 常蔵凍 SONOKO GG 180粒 荘水 35ml No.52665 28,000円 ▶ 25,000円 3,000円お得! 税込 27,000円



荘水 7本 常蔵凍 35ml×7 No.52670 53,000円 ▶ 45,000円 8,000円お得! 税込 48,600円



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.52668 48,000円 ▶ 40,000円 8,000円お得! 税込 43,200円



SONOKO G.G口ゼ 3本 & 荘水 1本セット 常蔵凍 SONOKO G.G口ゼ 150粒×3 荘水 35ml No.52669 48,000円 ▶ 40,000円 8,000円お得! 税込 43,200円



ユタカミ YUTAKAMI 2袋 常蔵凍 機能性表示食品 90日分 135粒×2 No.52679 24,000円 3%UP 税込 25,920円

【届出表示】本品にはカメリアサポニンBが含まれます。カメリアサポニンBは、末梢部位の血流を改善することにより、気温や室温が低い時の冷えにより低下した末梢部位の体温を回復する機能があることが報告されています。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。本品は国の許可を受けたものではありません。

SONOKO GG 50粒入 2袋 常蔵凍 50粒×2 No.52671 12,000円 7%UP +840ポイント 税込 12,960円 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。



ソー エナジー SO ENERGIE 3箱30本 50ml×30 No.52675 12,000円 7%UP +840ポイント 税込 12,960円 1箱10本 50ml×10 No.52674 4,000円 3%UP 税込 4,320円 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.52678 11,600円 5%UP +580ポイント 税込 12,528円 「乳酸菌生成エキス」が悪玉菌の住みづらい身体環境に整えます。

素ドリンク 透 常蔵凍 500ml No.52676 5,800円 7%UP +406ポイント 税込 6,264円 植物由来の美容成分配合のフルーティーな甘さの美容ドリンク。

素ドリンク 月 常蔵凍 500ml No.52677 5,800円 7%UP +406ポイント 税込 6,264円 ゆらぎがちな毎日を整え、くつろぎをサポート。

食品

数量限定 10月のごちそう 詰め合わせセット 国産牛100%プレミアムミートローフ 120g 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 スパイシーチキン 150g そのままで美味しい肉まるくん 114g(12個) 常蔵凍 No.52681 6,000円 税込 6,480円

数量限定 10月のパンセット 極みメロンパン 2個 極みチョコチップパン 2個 極み厚切り山型パン 3枚切 トーストクリーム 30g×2 極みナン 3枚 常蔵凍 No.52680 4,000円 税込 4,320円

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.52688 2,900円 5%UP +145ポイント 税込 3,132円 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。

数量限定 牛肉と春雨のチャブコギ 2袋 180g×2 No.52708 2,560円 3%UP 税込 2,764円 国産の牛もも肉、野菜、春雨を、キムチちゃんやオイスターソースを使ったタレで味付けしました。

数量限定 北海道産豚ヒレのペッパーズモーク 150g No.52689 1,500円 5%UP +75ポイント 税込 1,620円 豚ヒレ肉をオリジナルのタレに漬け込み、桜チップでじっくりスモーク。粗挽き胡椒のスパイシーな香りが口に広がります。

※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(冷蔵・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
秋のどんぶりセット
 北海の恵みごちそう丼 186g(93g×2食分)
 豚どんセット 豚肩ローススライス160g・タレ50g(2食分)
 ノンオイル中華 海老チリソース 170g
 国産牛の極旨牛すき丼 180g×2
 だし薫るかき玉風親子丼 200g×2
 ノンオイル中華 中華丼 180g
 国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー 200g
 国産肉100%直火焼きハンバーグ 120g
 思い出のやさしいミートソース 140g
10,850円 ▶ 10,000円
 税込 10,800円

プレゼント
 思い出のやさしい
 玉子焼 1袋

**850円
お得意!**

常蔵凍 No.52823

数量限定
**高知県産
うなぎの蒲焼
(たれ・山椒付き)**
 2袋 70g×2 No.52763
3%UP 5,600円
 税込 6,048円

1袋 70g No.52762
2,800円
 税込 3,024円

常蔵凍

数量限定
**北海の恵み
ごちそう丼**
 3袋 186g(93g×2食分)×3
 No.52765
3%UP 6,600円
 税込 7,128円

1袋 186g(93g×2食分)
 No.52764
2,200円
 税込 2,376円

北海道の海で獲れた海鮮を
だし入りしょうゆで味付け。

常蔵凍

**北海の恵み
ごちそう丼**
 3袋 186g(93g×2食分)×3
 No.52765
3%UP 6,600円
 税込 7,128円

1袋 186g(93g×2食分)
 No.52764
2,200円
 税込 2,376円

北海道の海で獲れた海鮮を
だし入りしょうゆで味付け。

常蔵凍

常蔵凍
豚どんセット
 3袋 豚肩ローススライス160g・タレ50g(2食分)×3
 No.52759
5%UP 2,700円
 +135ポイント 税込 2,916円

1袋 豚肩ローススライス160g・タレ50g(2食分)
 No.52899
2%UP 900円
 税込 972円

常蔵凍
ノンオイル中華 海老チリソース
 6袋 170g×6
 No.52900
5%UP 7,680円
 +384ポイント 税込 8,294円

2袋 170g×2
 No.52709
3%UP 2,560円
 税込 2,764円

常蔵凍
**ノンオイル中華
万能肉味噌 2袋**
 110g×2
 No.52728
3%UP 1,360円
 税込 1,468円

八丁味噌とやさしい味噌を
ブレンドし、深みのある味わいに。

常蔵凍
**国産肉100%
照り焼きソースハンバーグ 3袋**
 240g×3
 No.52702
5%UP 3,240円
 +162ポイント 税込 3,499円

国産の牛肉・豚肉を使用。和風だし薫る
まるやかな照り焼きソースが美味。

常蔵凍
**国産肉100%
直火焼きハンバーグ 3個**
 120g×3
 No.52703
5%UP 2,760円
 +138ポイント 税込 2,980円

脂身の少ない国産の牛肉と豚肉で
肉本来の旨みを引き出した逸品。

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.52734
5%UP 10,800円
 +540ポイント 税込 11,664円

送料 ¥0
単独発送

吟味したササニシキの旨みを
そのままパックに。

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
 No.52690
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。

常蔵凍
**ミニハンバーグと白菜の
クリームスープ 3袋**
 250g×3
 No.52714
5%UP 2,700円
 +135ポイント 税込 2,916円

国産豚の旨みと白菜の甘さが際
立つ、中華だしベースのスープ。

常蔵凍
**揚げないとりから
2袋** 150g(6個)×2 No.52706
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

常蔵凍
**揚げないむねとりから
2袋** 150g(6個)×2 No.52707
3%UP 2,600円
 税込 2,808円

塩麹で中はしっとりやわらかく。外
はサクサク食感に仕上げました。

常蔵凍
**手ごねなんこつ入り
つくね 3袋**
 120g×3
 No.52704
5%UP 1,800円
 +90ポイント 税込 1,944円

材料のこねから成形まで手づく
り。みっちりとした食感が魅力。

常蔵凍
**スライスハム
3袋**
 80g×3
 No.52705
3%UP 2,100円
 税込 2,268円

**無塩せき
ポークウィンナー
2袋** 常蔵凍
 160g
 (4本)×2
 No.52710
3%UP 2,500円
 税込 2,700円

NEW
焼きフライ 極旨メンチカツ
 10個 85g×10 No.52780
5%UP 5,980円
 +299ポイント 税込 6,458円

1個あたり
約664円

6個 85g×6 No.52779
3%UP 3,980円
 税込 4,298円

2個 85g×2 No.52686
2%UP 1,500円
 税込 1,620円

常蔵凍

NEW
**焼きフライ
海老クリームコロッケ**
 140g(2個) No.52687
1,080円
 税込 1,166円

「淡路島玉葱と国産野菜
のだしスープ」が隠し味。

常蔵凍
**金華さばの
スモーク風味 3袋**
 85g×3 No.52700
3%UP 1,950円
 税込 2,106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。

常蔵凍
**国産真さばの
味噌煮 2袋**
 83g×2 No.52697
2%UP 960円
 税込 1,036円

**国産真いわしの
しょうが煮 2袋**
 73g×2 No.52696
2%UP 800円
 税込 864円

常蔵凍
**無塩せき
ポークウィンナー
スパイシー 2袋** 常蔵凍
 100g
 (4本)×2
 No.52711
3%UP 1,600円
 税込 1,728円

**無塩せき
ポークウィンナー
ハーブ 2袋** 常蔵凍
 100g
 (4本)×2
 No.52712
3%UP 1,600円
 税込 1,728円

常蔵凍
**まぐろ煮みそ味
2袋** 100g×2 No.52701
3%UP 1,100円
 税込 1,188円

やさしい甘さと食べやすさ
がお客様にも人気の一品。



数量限定
海の幸セット
 北海の恵みごちそう丼 186g(93g×2食分)
 国産牡蠣のまるごとグラタン 2個
 海の幸マカロニグラタン 300g
 焼きフライ エビフライ 58g
6,000円
 税込 6,480円

常蔵凍 No.52683

常蔵凍
**秋鮭の塩麹漬け焼き3切
2袋** 210g(3切)×2 No.52698
5%UP 3,000円
 +150ポイント 税込 3,240円

北海道で獲れた秋鮭を塩麹で味
付け。やわらかく旨みたっぷり。

常蔵凍
**真だらの味噌漬け焼き3切
2袋** 210g(3切)×2 No.52699
5%UP 3,000円
 +150ポイント 税込 3,240円

北海道で獲れた真だらを味噌
とみりんで調味。甘辛さが絶妙。

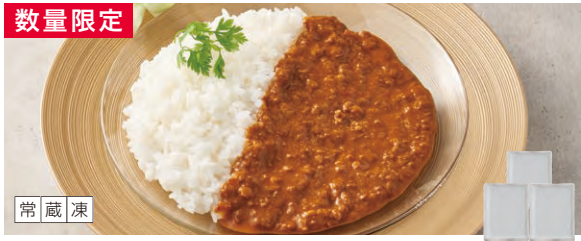
常蔵凍
**まぐろ煮みそ味
2袋** 100g×2 No.52701
3%UP 1,100円
 税込 1,188円

やさしい甘さと食べやすさ
がお客様にも人気の一品。

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



数量限定
常蔵凍
ノンオイル調理 タイレッドカレー 3袋
辛さ★★★★☆
200g×3 No.52719 税込 2,430円
3%UP **2,250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
常蔵凍
ノンオイル調理 キーマカレー 3袋
辛さ★★★☆☆
120g×3 No.52718 税込 2,268円
3%UP **2,100円**
国産の豚肉や玉葱など、のべ30種類以上の食材による奥深い味。



常蔵凍
ノンオイル調理 黄色いビーフカレー 3袋
辛さ★★★★☆
200g×3 No.52720 税込 2,527円
3%UP **2,340円**
牛肉や3種類の国産野菜、ライスミルクが溶け込んだ辛口カレー。



常蔵凍
ノンオイル調理 マイルドチキンカレー 3袋
辛さ★★★☆☆
200g×3 No.52717 税込 2,203円
3%UP **2,040円**
甘いだけじゃない!フルーツのコクと酸味も複雑に溶け込んだ風味豊かなカレー。



常蔵凍
チキンカレー 3袋
辛さ★★★☆☆
200g×3 No.52716 税込 2,203円
3%UP **2,040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。



常蔵凍
ポークカレー 3袋
辛さ★★★★☆
200g×3 No.52715 税込 2,203円
3%UP **2,040円**
かつおだししょうゆ、練り胡麻の隠し味でコクを出しました。



常蔵凍
極みナン 6枚
No.52721 税込 2,160円
5%UP **2,000円**
+100ポイント
専用釜で焼いたノンオイル調理ナン。表は香ばしく中はモチッ。



常蔵凍
極みカレーパン 2個
No.52727 税込 1,188円
2%UP **1,100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。



常蔵凍
思い出のやさしいミートソース 3袋
140g×3 No.52692 税込 2,300円
5%UP **2,130円**
+106ポイント
野菜と挽き肉を煮込み、旨みを凝縮した本格派の味。



常蔵凍
国産たらこクリームパスタソース 3袋
110g×3 No.52694 税込 2,494円
5%UP **2,310円**
+115ポイント
ソースのクリーミーな舌ざわりとたらこのぶちぶち食感がたまらない!



常蔵凍
海老と香りバジルクリームパスタソース 3袋
92g×3 No.52695 税込 2,851円
5%UP **2,640円**
+132ポイント
香りのよいバジルと海老とまるやかなソースの美味しいハーモニー。



常蔵凍
国産帆立のボンゴレパスタソース 3袋
100g×3 No.52693 税込 2,300円
5%UP **2,130円**
+106ポイント
国産帆立や野菜にコクのあるソースを絡めました。



数量限定
常蔵凍
小麦香る生パスタ 3袋
100g×3 No.52713 税込 1,166円
3%UP **1,080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。



数量限定
常蔵凍
北海道かぼちゃのデザートポタージュ 2袋
160g×2 No.52725 税込 1,036円
3%UP **960円**
ほっくり肉厚の北海道産えびずかぼちゃを丁寧に裏ごしたなめらかな口あたり。



常蔵凍
北海道にんじんポタージュ 2袋
150g×2 No.52724 税込 972円
3%UP **900円**
にんじんと玉葱の甘みを引き出したクリーミーなポタージュスープ。



常蔵凍
具だくさんミネストローネ 2袋
150g×2 No.52726 税込 972円
3%UP **900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。



常蔵凍
からだ想いの鶏スープ 2袋
200g×2 No.52998 税込 1,641円
3%UP **1,520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。



数量限定
常蔵凍
肉まん あんまんセット
国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん 3個
北海道産小豆のもっちりあんまん 3個
No.52682 税込 3,240円
3,000円



常蔵凍
ノンオイル中華肉焼売 2袋
192g(24g×8個)×2 No.52730 税込 1,944円
3%UP **1,800円**
肉と野菜の旨みがぎゅー。そのままでも美味しいしょうゆベースの味付け。



常蔵凍
ノンオイル中華肉餃子 2袋
216g(18g×12個)×2 No.52731 税込 1,944円
3%UP **1,800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。



常蔵凍
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.52729 税込 1,944円
3%UP **1,800円**
具材の食感も楽しめる、ボリューム満点の肉ワンタン。



常蔵凍
だしが美味しいおでん 3袋
400g×3 No.52739 税込 2,365円
3%UP **2,190円**
あっさり風味のだしは、万人に愛される味わい。冷やしも◎!



数量限定
常蔵凍
ぽかぽか根菜セット
北海道ごぼうポタージュ 160g×2
国産具材の筑前煮 115g×2
和膳きんぴらごぼう 50g×2
ごぼうの甘酢ゆず風味 50g×2
リニューアル 和膳きざみ 昆布の土佐煮 50g×2
No.52825 税込 4,320円
940円お得!
4,940円 ▶ **4,000円**



常蔵凍
真ダコとエビの黄身酢和え 2袋
50g×2 No.52741 税込 972円
2%UP **900円**
サッパリとした味わいの黄身酢和え。



常蔵凍
思い出のやさしい玉子焼 2袋
10個(500g)×2 No.52740 税込 3,348円
3%UP **3,100円**
国産鶏卵の風味を生かし、砂糖、食塩、醸造酢などで味付けした素朴な味わい。



常蔵凍
すずまる納豆 2セット
40g×3パック×2 No.52742 税込 820円
2%UP **760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。

※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



和膳きざみ昆布の土佐煮 2袋 50g×2 No.52824
 常蔵凍 **2%UP 840円** 税込 907円
 昆布、ごぼう、えのきの歯ごたえが楽しめます。



国産大豆の絹豆腐 4個 150g×4 No.52738
 常蔵凍 **3%UP 860円** 税込 928円
 国産の中でもやわらかく甘みがある大豆を100%使用。



ちらし寿司の素 3セット
 具材50g・寿司酢20ml(1食分)×3 No.52737 **3%UP 1,800円** 税込 1,944円
1セット 具材50g・寿司酢20ml(1食分) No.52736 **600円** 税込 648円



そのこの御赤飯 9パック 150g×9 No.52733 **5%UP 4,050円** 税込 4,374円
3パック 150g×3 No.52732 **3%UP 1,350円** 税込 1,458円



自家製粉そば粉のなま蕎麦 2袋 200g(2食分)×2 No.52754
 常蔵凍 **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。



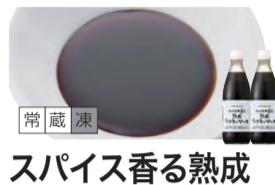
トキノのり 2袋 常蔵凍 乾燥・生のり50g×2 No.52751
3%UP 6,560円 税込 7,084円
節味楽 2袋 常蔵凍 50g×2 No.52750
2%UP 1,020円 税込 1,101円



淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 6袋 50g×6 No.52752
 常蔵凍 **7%UP 4,080円** +285ポイント 税込 4,406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◎



その子トマト 2本 400g×2 No.52722
 常蔵凍 **3%UP 1,660円** 税込 1,792円
 凝縮したトマトの風味を楽しめるトマトピューレソース。



スパイス香る熟成ウスターソース 2本 360ml×2 No.52723
 常蔵凍 **3%UP 1,460円** 税込 1,576円
 野菜の旨みと甘みを凝縮。料理の隠し味にも活躍。



便利つゆ 3本 300ml×3 No.52753
 常蔵凍 **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。



キムチちゃん 2個 155g×2 No.52997
 常蔵凍 **3%UP 1,800円** 税込 1,944円
 2種の唐辛子やりんごなどを使った、旨みのある辛さが魅力。



万能ハーブ ガリックソルト 2個 35g×2 No.52964
 常蔵凍 **2%UP 1,800円** 税込 1,944円
 6種のハーブと天然塩を独自調合。肉料理などに使えば一流シェフの味に。



その子珈琲 アイスブレンドコーヒー 6本 1000ml×6 No.52745
 常蔵凍 **5%UP 7,800円** +390ポイント 税込 8,424円
2本 1000ml×2 No.52744 **2%UP 3,000円** 税込 3,240円
 香り高いアラビカ種コーヒー豆100%。濃厚なコクとクリアな後味。



その子ブレンド 浅煎り珈琲 2袋 挽き豆200g×2 No.52743
 常蔵凍 **3%UP 3,080円** 税込 3,326円
 風味を生かすため、6種類の豆ごとに焙煎。浅煎りなのに贅沢なコクと香り。



レモンサイダー 24本 200ml×24 No.52838 **7%UP 8,160円** +571ポイント 税込 8,812円
6本 200ml×6 No.52837 **2%UP 2,040円** 税込 2,203円



ホワイティ 2本 500ml(5倍希釈)×2 No.52747
 常蔵凍 **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.52749
3%UP 1,500円 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。ピリッとしたしょうがの辛みとりんごとすだちの甘酸っぱさが絶妙。



有機フルーツ+野菜100 6本 190g×6 No.52748
 常蔵凍 **5%UP 1,680円** +84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。



国産有機みかんジュース 2本 610g×2 No.52771 **1%UP 2,330円** 税込 2,516円
 苦みや酸味の少ない甘くて美味しい果汁を厳選したストレートジュースです。



みたらし団子 2袋 200g(5本)×2 No.52766
 常蔵凍 **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。



マヌカハニー MGO573/UMF16 250g No.52746 **1%UP 10,000円** 税込 10,800円
 MGO*を豊富に含んだ、なめらかなで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。*メチルグルキオリキセール



4種類のロールケーキが勢揃い! この機会にぜひお求めください
数量限定 米粉ロールケーキセット
 米粉ロールケーキ チョコ 1箱(3切)
 米粉ロールケーキ キャラメル 1箱(3切)
 米粉ロールケーキ 抹茶 1箱(3切)
 米粉ロールケーキ プレーン 1箱(3切)
5,200円 税込 5,616円



せんべい ごま 2袋 6枚×2 No.52768
1,600円 ▶ 1,120円 480円お得! 税込 1,209円
1袋 6枚 No.52767 **800円** 税込 864円



せんべい しょうゆ 2袋 6枚×2 No.52769 **480円お得!**
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.52770 **480円お得!**
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。



アイス 常蔵凍 送料 ¥0 単独発送 ※ポイント対象外
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 バニラ120ml×5 チョコ120ml×5 No.9264 **5,000円** 税込 5,400円
 食用植物油、増粘安定剤不使用。20年前から変わらない製法と吟味した卵や牛乳を使いやさしい甘さに仕上げました。
 ●キャンセルの場合は、お届け希望日の2週間前までにご連絡ください(月曜定休)。なお、製品の性質上、お客様の都合による返品・交換はお受けできません。●沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくは15面のご利用方法(お届け方法)をご覧ください。
 製造の都合により、お届けできるお日にちが限定されております。詳しくは下記をご覧ください。
 SONOKOアイスお届けカレンダー ●FAX注文は前日締切です。

A 地域お届け日		B 地域お届け日		ご注文締切日
●本州 (青森県・秋田県・岩手県を除く)	●四国 ●九州 (長崎県・鹿児島県の一部地域を除く)	●北海道 ●青森県 ●秋田県 ●岩手県	●長崎県 (一部地域を除く) ●鹿児島県 (一部地域を除く)	
10/11(水) もしくは 10/14(土)	10/12(木) もしくは 10/15(日)	10/3(火) まで		
10/18(水) もしくは 10/21(土)	10/19(木) もしくは 10/22(日)	10/10(火) まで		
10/25(水) もしくは 10/28(土)	10/26(木) もしくは 10/29(日)	10/17(火) まで		
11/1(水) もしくは 11/4(土)	11/2(木) もしくは 11/5(日)	10/24(火) まで		
11/8(水) もしくは 11/11(土)	11/9(木) もしくは 11/12(日)	10/31(火) まで		

※オンラインショップでの取扱いはございません ※アイスの表示価格には保存容器・ドライアイスが含まれています

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 ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常蔵凍



美味しく、しっかり食べて、スッカリ美人に!



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 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 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

3食+間食+夜食 x 7日分 x 4週間 = 計140食

コーヒータイプ または ほうじ茶タイプ 送料¥0 単独発送

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	10/1(日)~10/15(日)	10/2(月)~
第2週	10/8(日)~10/22(日)	10/9(月・祝)~
第3週	10/15(日)~10/29(日)	10/16(月)~
第4週	10/22(日)~11/5(日)	10/23(月)~

お申し込み受付期間
10/10(火)まで

プレゼント

ありがとう乳酸菌 1箱
がんばれ善玉菌 1箱
能活生活 1箱

※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。

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



海の幸、肉の幸、中華のごちそうも大充実!

数量限定 10月の1週間グルメセットA No.52772 21,000円 税込22,680円 常蔵凍

3食+間食 x 7日分 = 計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き



【セット内容】中華風鶏のうま煮、北海道産豚ヒレのペッパーズモーク、**NEW**焼きフライ 極旨メンチカツ、国産牡蠣のまるごとグラタン、高知県産うなぎの蒲焼(たれ・山椒付き)、国産真いわしのしょうが煮、秋鮭の塩麹漬け焼き、ノンオイル調理 黄色いビーフカレー、貝だくさんミネストローネ、国産小松菜のみそ汁、国産豚ヒレ肉のもっちり肉まん、ノンオイル中華 海老チリソース、国産具材の筑前煮、鶏そぼろ入りうの花、切り干し大根、思い出のやさしい玉子焼、和膳さんぴらごぼう、**リニューアル**和膳さざみ昆布の土佐煮、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、いんげん豆の煮豆、椎茸昆布、釜揚げうどん、極みチョコチップパン、極み厚切り山型パン、トーストクリームx2、せんべい ごま、その子のどら1個、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル、プチゼリー葡萄

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

ショコラリッチ 1個

ウィズボーンチキンカレーもチャプコギもメロンパンも!

数量限定 10月の1週間グルメセットB No.52773 21,000円 税込22,680円 常蔵凍

3食+間食 x 7日分 = 計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き



【セット内容】ウィズボーンチキンカレー、国産牛100%プレミアムミートローフ、牛肉と春雨のチャプコギ、そのまま美味しい肉まるくん、揚げないむねとりから、国産牡蠣のまるごとグラタン、北海の恵みごちそう丼、焼きフライ エビフライ、真だらの味噌漬け焼き、国産真さばの味噌煮、からだ想いの鶏スープ、貝だくさんミネストローネ、北海道産小豆のもっちりあんまん、和膳さんぴらごぼう、ごぼうの甘酢ゆず風味、**リニューアル**和膳さざみ昆布の土佐煮、ほうれん草としめじのおひたし、豆ちゃん(大豆の煮豆)、帆立しぐれ煮(小分け)、トキノ海苔の佃煮、らーめん風、極みメロンパン、極み角食パン、トーストクリームx2、その子のどら1個、フルーツゼリー温州みかん、カシューナッツクッキー、ドリームプリン カスタード

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

ショコラリッチ 1個

朝食、昼食、間食だけでも献立できちんと整えたい方に



数量限定 10月の朝昼間食セットプラス

No.52774 14,500円 税込15,660円 常蔵凍

2食+間食 x 7日分 = 計21食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き

【セット内容】スパイシーチキン、国産牛100%プレミアムミートローフ、焼きフライ ハーブ豚とんかつ、焼きフライ コロッケ、無塩せきポークウインナー スパイシー、国産牡蠣のまるごとグラタン、国産真さばの味噌煮、ノンオイル調理 黄色いビーフカレー、国産たらこクリームパスタソース、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、小麦香る生パスタ、極み厚切り山型パン、バーガーパンズ、極みロールパン2個、トーストクリームx2、桜葉薫る道明寺、カシューナッツクッキー

※和風ノンオイルドレッシングや付け合わせ(わかめ/のり、夜食、昆布水などはセットに含まれません。)

プレゼント

NEW! 焼きフライ 極旨メンチカツ 2個

※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 ※セット内容は変更される場合がございますので予めご了承ください ※グルメセットA・B、朝昼間食セットのお届けは翌月5日まで

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

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

献立

エビデンスも取得! 2カ月全56日間の集中献立で、おいしく食べて本気やせダイエット!



1日分の食事例
写真はイメージです。実際とは異なる場合がございます。

8週間ダイエット献立セット

3食+間食+夜食 ×7日分×8週間=計280食
送料 ¥0 単独発送

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、地域や天候・道路・交通事情によりご希望に添えない場合がございます。原則的に途中キャンセルはできません。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求させていただきます。*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。



S・Hさん (47歳) ※当時

Before After



体重 体脂肪率 BMI ウエスト

ウエスト **-12cm**

項目	START	8週間後
ウエスト	91.0cm	79.0cm
体脂肪率	37.1%	33.9%
BMI	25.8	24.3
体重	66.1kg	62.1kg

常温で保管できるSONOKOの人気総菜にサプにもプラス

3食+間食+夜食 ×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付き



常温グルメ献立セット
No.52781 **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.52782 **22,800円** 税込 **24,624円** 常 蔵 凍

【セット内容】国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、国産牛の極旨牛すき丼、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、金華さばのスモーク風味、国産真さばの味噌煮、国産真いわしのしょうが煮、まぐろ煮みそ味、ノンオイル調理 キーマカレー、チキンカレー、思い出のやさしいミートソース、小麦香る生パスタ×2、からだ想いの鶏スープ、具だくさんミネストローネ、国産小松菜のみそ汁×2、ノンオイル中華 中華丼、ノンオイル中華 万能肉味噌、国産具材の筑前煮、昆布水のもと、乾わかめ、板のり、いんげん豆の煮豆、味見っ子、トキノ海苔の佃煮、帆立しぐれ煮(小分け)、ひじき煮(小分け)、ドリームプリン カスタード×2、フルーツゼリー温州みかん、プチゼリー葡萄、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル×2、素ドリンク 月 スティックタイプ 5包、ありがとう乳酸菌 7包

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

パンを中心に、和洋中とバラエティー豊かなメニュー。

パンや麺がお好きな方におすすめ

その子ちゃん献立セット

No.52022 **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)付き



【セット内容】国産肉100%直火焼きハンバーグ、揚げないむねとりから、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、国産牛の極旨牛すき丼、ミニハンバーグと白菜のクリームスープ、焼豚、無塩せきポークウインナー スパイシー、秋鮭の塩麹漬焼き、海老と香りバジルクリームパスタソース、国産具材の筑前煮、極みチョコチップパン、パーガーパンズ×2、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、スパゲッティ、らーめん風、具だくさんミネストローネ、北海道にんじんポタージュ、国産小松菜のみそ汁、南瓜のそぼろ煮、鶏そぼろ入りうの花、切り干し大根×2、ほうれん草としめじのおひたし、国産豚肉100%ミートオムレツ、北海道産小豆のゆであずき、ひじき煮、栗まん、ドリームプリン カスタード、フルーツゼリー温州みかん、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル

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

豪華な内容で食べ応えのあるメニュー。

美味しくSONOKO式を実行できる人気の献立

すっきり献立セット デラックス

No.52905 **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)付き



【セット内容】焼きフライ コロッケ、国産肉100%直火焼きハンバーグ、国産牛の極旨牛すき丼、鶏肉のやわらか煮〜オレンジ風味〜、焼豚、無塩せきポークウインナー ハーブ、国産真さばの味噌煮、かつを煮、秋鮭の塩麹漬焼き、北海道にんじんポタージュ、国産小松菜のみそ汁、極みチョコチップパン、極み粒あんぱん、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×2、ひじきの煮物、ごぼうの甘酢ゆず風味、**【リニューアル】**和膳さざみ昆布の土佐煮、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×3、真ダコとエビの黄身酢和え、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)、モーニングスイッチスムージー キング(いちご&トマト)、カシューナッツクッキー、黒豆塩大福、素ドリンク 月 スティックタイプ 7包

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

献立に必要なものが揃っているので

ごはんと飲み物を用意するだけで手軽にスタート!

すっきりスター献立セット

No.52021 **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)付き



【セット内容】越後もちぶたのハンバーグ 〜トマト煮込み〜、国産牛の極旨牛すき丼、スライスハム、国産真いわしのしょうが煮、金華さばのスモーク風味、秋鮭の塩麹漬焼き、クリームカレー、ポークカレー、思い出のやさしいミートソース、具だくさんミネストローネ、ノンオイル中華 中華丼、極みチョコチップパン、極みスイートレーズンパン×2、極み粒あんぱん、スパゲッティ、らーめん風、ひじき煮、国産小松菜のみそ汁、切り干し大根、ごぼうの甘酢ゆず風味、ほうれん草としめじのおひたし×2、昆布水のもと、乾わかめ、板のり、豆ちゃん(大豆の煮豆)、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、しらす煮、栗まん×2、黒蜜風味ようかん、フルーツゼリー温州みかん

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

SONOKO式献立の原点。

規則正しい食生活を送れる

シンプル献立

スタンダード 献立セット

No.50994 **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)付き



【セット内容】国産牛の極旨牛すき丼、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、じゃがいもゴロゴロカレー、だし薫るかき玉風親子丼、だしが美味しいおでん、まぐろ煮みそ味、かつを煮、帆立しぐれ煮、節味楽、いんげん豆の煮豆、茎わかめ煮、フルーツゼリー温州みかん、黒蜜風味ようかん

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

価格変更(10/1より)

- 極み角食パン 530円 → 550円(税込594円)
- 極み粒あんぱん 460円 → 550円(税込594円)
- 極みカレーパン 530円 → 550円(税込594円)
- 季節のめぐみ国産いちごジャム 900円 → 980円(税込1,058円)
- 北海道みるくジャム 900円 → 980円(税込1,058円)
- 北海道みるくジャム チョコ 1,000円 → 1,080円(税込1,166円)
- 再仕込み醤油3本 2,040円 → 2,180円(税込2,354円)
- 再仕込み醤油 720円 → 780円(税込842円)
- 国産具材の筑前煮 680円 → 730円(税込788円)
- 北海道産小豆のゆであずき 710円 → 780円(税込842円)
- その子美ワイン赤 4,100円 → 4,500円(税込4,950円)
- その子美ワイン白 4,100円 → 4,500円(税込4,950円)
- 黒蜜風味ようかん 780円 → 800円(税込864円)

※セール品・プレゼント品は十分にご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです ※税込価格は軽減税率にて計算をしております。

なくなり次第終了

- セレクト 味の母 850円 → 925円(税込999円)
- セレクト 国産有機みかんジュース 1,150円 → 1,165円(税込1,242円)
- セレクト オーガニクススポーツドリンク 1箱 24本 4,080円 → 4,320円(税込4,665円)
- セレクト オーガニクススポーツドリンク 170円 → 180円(税込194円)

- WB ホワイトニングエッセンス
- GG クレンジングクリームR
- GG ディープケアヘアパック
- WB グランクリーム
- GG エッセンスR

総合カタログが新しくなりました

会報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会報誌と一緒にご利用ください。また、お手元に置いて保存ください。



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。



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、ご注文品を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。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：10/3(火)

● 銀座店休業：10/2(月)

お届けについて

9/29(金) 15:59までのご注文
⇒ 9/30(土) 出荷、翌日/翌々日お届け

9/29(金) 16:00以降のご注文
⇒ 10/4(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

*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、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	店舗	24時間いつでもご注文!	1個口 送料無料	毎月10-20-30日は	オンライン限定の
	FAX	0120-48-7717 通話料無料 24時間受付		www.sonoko.co.jp	合計1万円(税別)以上で	2%ポイントUP	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		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 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。			

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%

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。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。

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括/リボ	○	○	○	○	○ ^{※一括のみリボ不可}	○	○
2回分割 ※1	○	○	○	○	-	-	○
分割払い ※1,2	○	○	○	○	○	-	○
ボーナス払い ※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

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。

15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)以上で送料無料でとなります。

*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・小長ヶ浜字深谷808番地の1を除く区域・大宮の一部地区・本岡の一部地区・相馬郡飯館村長泥地区・南相馬市小高区金谷地区

お問い合わせ

- 音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。
- ① ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ
 - ② 住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種お手続き
 - 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。
※ご予約が殺した場合は、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。



年末年始もSONOKOの食で健やかに

「おせち重入り1週間グルメセット」がおすすめです

「心新たに、感謝と希望に満ちた思いで迎えるお正月」
今年一年を充実して過ごしたいと誰もが望むところです。

鈴木その子が生前の頃より、元旦には「おせち重」をいただくことがとても楽しみで、待ちどおしくワクワクしながら大切に持ち帰っていたことを思い出します。

年末年始は生活が乱れやすく、何をどう食べれば体調を崩さずに新年のスタートを切れるのかというご相談やお問い合わせが増える時期です。

「おせち重入り1週間グルメセット」は、ボリュームのある「おせち重」を元旦から三が日で食べ過ぎることがないように、ごはんの量なども含めて処方を考え、おつくりした献立セットです。

尾頭付き鯛の姿焼き、数の子などのお正月ならではの豪華なメニューに、「満足しながら、体調が整い、スッキリしました!」のお声が毎年寄せられるのも、献立セットならではの「総合力」です。



コールセンター 大石



「SONOKOのおせち」から健康な1年が始まります

「1年の計は元旦にあり。健康な1年を過ごす上で最初の食事がとても肝心」という鈴木その子の教えを大事に、家族で「おせち重」を囲んで迎えるお正月は当たり前になり、幸せな時間です。

「おせち重」は健康を願う鈴木その子の愛情が詰まったごちそうに違いありません。私は「おせち重入り1週間グルメセット」を毎年購入しています。杵つき餅、なま蕎麦、鯛の姿焼き、数の子などのお正月総菜やお雑煮の素、パンや間食まで、とにかく盛りだくさん。大満足のグルメセットです。

健康な1年のスタートを「SONOKOのおせち」で一緒に始めましょう。



コールセンター 保科

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

10/2(月) 棚卸のため終日休業
10/15(日) 【トキノ会定例会】1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業
2F終日会員様貸切営業
10/23(月) 1・2F終日休業 10/25(水) 2F終日休業

銀座店25周年アニバーサリー

~anniversary 25th~

2023/11/18(土)・19(日)

受付開始 10:00~
販売時間 10:30~18:00
場所 銀座店1・2F

会員様
限定貸切

銀座店開店25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

1 豪華来場プレゼント

(来場でめれなく人気のSONOKO商品がもらえる)



2 銀座店限定! アニバーサリー特別セット



3 人気のサプリが最大30%OFF 化粧品が最大20%OFF 食品30%OFF



4 スペシャルゲストによるトークショー!

5 2日間限りのCAFE特別メニューが登場

SONOKO de ハロウィン

10/27(金)~31(火)の5日間

1 CAFEオリジナルスイーツの販売

2 ハロウィン限定商品やお買い得商品をご用意

3 \はずれなし!/ ハロウィンガチャ1万円(税別)毎に1回チャレンジ



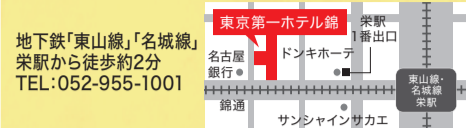
※セール品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真、イラストはイメージです

■各イベントのお問い合わせ・お申し込み先 03-4335-7878 11:00~20:00 または銀座店店頭

イベントのお知らせ

10/8(日) 名古屋

会場 東京第一ホテル錦 3階ドルチェ
愛知県名古屋市中区錦3-18-21



10/9(月・祝) 大阪

会場 ホテルグランヴィア大阪 20階 桐の間
大阪市北区梅田3丁目1番1号



事前ご予約特典 **うれしい** ご来場プレゼント

開場・受付 11:45 定例会 12:15~13:45

販売会 13:45~15:30 受付終了 15:15

閉場 15:30 ※11:45~12:15もお買い物ができます

当日は会場限定のお買い得商品が満載!

ご予約いただく特典がございますが、ご予約いただかなくてもご入場いただけます。商品には限りがございますので、お早めにご来場ください。

SONOKO CAFE

menu

1日10食限定

特別プレート/
すだち香る秋鮭ときのこの焼き浸し

限定プレート内容 1,800円(税込)
●赤飯、みそ汁付き
販売期間 10/1(日)~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。

10/13(金)~15(日) お楽しみ付き販売

10/15(日) 10月のトキノ会定例会

2024年おせちのご紹介 製品事業部 宮路敦子



予定 11/10(金)~12(日) お楽しみ付き販売

11/12(日) 11月のトキノ会定例会

ゲスト講師:橋爪謙一郎氏
一般社団法人グリーンサポート研究所代表



2023

10

THE NORIKO

トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.76

四季のある国、日本に暮らしていると夏は暦通りに訪れては去っていき、10月ともなれば秋の紅葉を楽しみ、実りの秋の食べ物は美味しく、海の幸、山の幸が次々と収穫される喜び。それは当たり前と思っていました。

しかしいつの頃からか、このリズムが徐々に違ってきたと感じるようになりました。世界的規模の気候変動による異変はニュースの一つとして報じられてきましたが、今年はずいぶん同時多発の災害が次々に起きています。それらの災害によって農作物、海産物の収穫に異変が生じ、その影響が国民生活に及ぶことが危惧されています。命の源である食材の供給は死活問題であり、将来を考えると暗澹たる思いにかられます。それでもどんな状況になっても人は食べないわけにはいきません。危機を改善するために、科学の発達で新たな食材や食品をつくり上げています。

かつて鈴木その子は、九州地方特産の名物食品が食中毒を起こして大きな問題となったとき、「これでまた一層、添加物が使われるようになるでしょう」と呟いていました。食中毒などを防ぐために添加物を使わざるを得ない企業もある中、添加物を使わずにつくり上げる大変さを、私はSONOKOに入って初めて知ったのです。SONOKOのように無添加へのこだわりを持ってつくり続けているメーカーはどれほどあるのでしょうか。

さて毎年10月の声を聞く頃になると、おせちの広告を頻繁に見かけるようになります。SONOKOも準備が整い、皆様にお知らせできるようになりました。SONOKO

のおせちのルーツは、鈴木その子の「無添加でつくる国産本格おせち」です。鈴木その子にとっておせちこそ、その子流調理法の真骨頂だったと、今にして懐かしく思い出すのです。

六本木のレストランの時代からつくり続けていたおせち。私にはまったく見えませんでした。準備から材料調達をこなし、もちろん自分の手でつくり上げ、昔ながらの三段重に見事にびっしりと詰めていきます。平成に入り多忙を極めても、天然のブリや北海道の鮭など吟味した本物を日本中から求め、つくり続けました。一度食べたらその味に感動し、「次の年もまた」となる伝説のおせちとなったのです。

鈴木その子が旅立って23年。鈴木その子がおせちにかけた想いは、今も脈々とSONOKOのおせちに生きています。日本中を奔走し、食材を吟味し、不要な添加物をつかわず調理した安心・安全、美味のおせちは、日本で唯一と自信を持っていえるうれしさは計り知れません。来年もまたその味を味わえることを楽しみに、10月もしっかり献立を守っていこうと思います。



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