

◆中華まん

商品名	地域	1食あたり	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	アレルゲン
熟成生地の本格肉まん	全国	90g	234.0	7.5	8.2	32.5	447.0	卵,乳,小麦,ごま, 牛肉,大豆,鶏肉,豚肉
チーズたっぷり熟成生地のピザまん	全国	90g	221.0	5.8	7.0	33.6	305.0	卵,乳,小麦,大豆
北海道産小豆のこしあんまん(ごま風味)	全国	90g	281.0	6.8	6.8	48.2	150.0	小麦,落花生,ごま
北海道産小豆のつぶあんまん	全国	94g	244.0	6.8	2.5	48.6	154.0	乳,小麦,大豆
ファミマプレミアム肉まん	全国	125g	341.0	10.0	13.9	43.9	518.0	卵,乳,小麦,牛肉,大豆,鶏肉,豚肉
チーズカレーまん	全国	85g	207.0	7.8	6.5	29.4	366.0	卵,乳,小麦,牛肉,大豆,鶏肉,豚肉,もも,やまいも,りんご, バナナ
炭火焼き鳥まん	全国	105g	245.0	13.0	5.7	35.5	482.0	卵,小麦,大豆,鶏肉,豚肉
ベーコンたっぷり ファミマプレミアムピザまん	全国	115g	331.0	13.3	13.8	38.3	615.0	乳,小麦,大豆,豚肉
炎の激辛麻婆肉まん	全国	85g	213.0	8.3	6.1	31.3	512.0	小麦,牛肉,ごま,大豆,鶏肉,豚肉,ゼラチン
湯葉包みトンポーローまん	全国	93g	227.0	9.1	7.8	30.1	415.0	卵,小麦,ごま,大豆,鶏肉,豚肉
チーズタッカルビまん	全国	90g	215.0	10.9	6.2	28.8	381.0	卵,乳,小麦,ごま,大豆,鶏肉
ビーフカレーまん	全国	85g	210.0	6.7	6.5	31.1	398.0	卵,乳,小麦,牛肉,ごま,大豆,鶏肉,豚肉,りんご,ゼラチン,バナナ
プリンまん	全国	65g	181.0	4.7	5.5	28.1	74.0	卵,乳,小麦,大豆
炭火焼豚カルビまん(ネギ塩だれ)	全国	95g	233.0	9.4	8.4	29.5	417.0	卵,小麦,ごま,大豆,鶏肉,豚肉
じゃぱりまん チョコ(ラム酒風味)	全国	65g	190.0	4.6	5.1	31.4	122.0	卵,乳,小麦,大豆,豚肉
じゃぱりまん チーズカレー	全国	65g	163.0	6.8	3.7	25.7	372	卵,乳,小麦,牛肉,大豆,鶏肉,豚肉
ベイクド・デリ・チーズ&ベーコン	全国	73g	215.0	5.7	10.2	25.1	407.0	卵,乳,小麦,大豆,豚肉
餃子まん	福島県、新潟県、関東	82g	222.0	7.3	8.8	28.5	296.0	卵,乳,小麦,ごま,大豆,鶏肉,豚肉,ゼラチン
チョコまん(フォンダンショコラ)	全国	60g	169.0	4.7	5.3	25.7	68.0	卵,乳,小麦,大豆
マヨチャーシューまん	全国	85g	239.0	6.8	8.8	33.1	364.0	卵,乳,小麦,ごま,大豆,豚肉,りんご,ゼラチン
ガーリックバターチキンまん	全国	90g	221.0	11.6	6.8	28.3	372.0	卵,乳,小麦,大豆,鶏肉