

◆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	211.0	6.8	6.8	30.6	337.0	小麦、卵、乳、ごま、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	6.2	8.2	30.5	341.0	小麦、卵、乳、大豆、豚肉
ファミマプレミアム肉まん	全国	125g	304.0	11.4	11.0	39.9	530.0	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉
北海道産小豆のこしあんまん（ごま風味）	全国（沖縄県以外）	86g	255.0	6.2	5.9	44.3	144.0	小麦、落花生、ごま
北海道産小豆のつぶあんまん	全国	87g	222.0	6.0	2.3	44.3	129.0	小麦、乳、大豆
スパイシーキーマカレーまん	全国	85g	199.0	8.2	5.4	29.4	398.0	小麦、牛肉、大豆、豚肉、りんご
博多明太ポテトまん	全国	75g	165.0	5.0	4.1	27.1	356.0	小麦、卵、乳、大豆、りんご
チキンカレーまん	全国	85g	193.0	8.1	5.2	28.4	385.0	小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉
ファミマプレミアムチャーシューまん	全国	115g	294.0	11.5	10.6	38.1	536.0	小麦、卵、乳、大豆、豚肉
焼きパオズ(包子)クワトロチーズ	全国	73g	212.0	4.4	8.8	28.7	353.0	小麦、卵、乳
四川風麻婆豆腐まん	全国(沖縄県以外)	90g	193.0	8.6	4.0	30.5	521.0	小麦、卵、乳、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉
チーズカレーまん	全国	85g	216.0	6.2	7.7	30.5	407.0	小麦、卵、乳、牛肉、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご
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	12.8	12.3	39.9	581.0	小麦、乳、大豆、豚肉
焼きパオズハッシュドビーフ	全国	80g	187.0	5.0	4.9	30.8	430.0	小麦、乳、牛乳、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
湯葉包みトンポーローまん	全国	93g	248.0	9.2	10.0	30.4	500.0	小麦、卵、ごま、大豆、豚肉
ビーフカレーまん	全国	85g	189.0	8.6	4.8	27.6	331.5	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご
炭火烧テリマヨチキンまん	全国	80g	197.0	7.0	5.8	29.3	393.0	小麦、卵、ゼラチン、大豆、鶏肉、りんご
炭火烧豚カルビまん（湯葉包み）	全国	94g	250	10.7	10.7	27.7	400.0	小麦、卵、ごま、大豆、豚肉
ファミマプレミアム国産牛のとろたま牛すきまん	全国	97g	230	8.5	6.8	33.7	424.0	小麦、卵、乳、牛肉、ゼラチン、大豆
ヤンニョムチキンまん	全国	90g	222	8.8	5.9	33.5	406.0	小麦、卵、乳、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、りんご
焼きパオズ ポロネーゼ	全国	78g	198	5.7	6.6	29.0	388.0	小麦、牛肉、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉
バターチキンカレーまん	全国	85g	204	7.3	6.0	30.2	343.0	小麦、乳、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉
ファミマプレミアムチーズ肉まん	全国	125g	327.0	12.8	12.5	40.7	544.0	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉