

◆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 | 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 |